

Aikuiset

TINAgym treenisali

Maanantai

klo 10.00 - 10.55	Hyvä Aamu	Tuija
klo 17.15 - 18.10	Niska-selkä (7.9. alk.)	Kirsi
klo 18.30 - 19.25	Tehotreeni	Susa
klo 19.30 - 20.25	Keppibody	Susa

Tiistai

klo 17.30 - 18.25	Muokkaus	Minna
klo 18.30 - 19.25	Pilates	Minna
klo 19.30 - 20.25	Niska-selkä	Minna

Keskiviikko

klo 10.00 - 10.55	Kunnon jumppa	Tuija
klo 18.00 - 18.55	PerfectBody	Petra
klo 19.00 - 20.00	20-20-20	Petra

Torstai

klo 10.00 - 10.55	Keho ja voima	Katri/Jasmina
klo 17.30 - 18.25	Bodystep	Katri Laakso
klo 18.30 - 19.25	Vatsa-pakara	Katri Laakso
klo 19.30 - 20.25	Äijäjumppa	Suvi

Perjantai

klo 10.00 - 10.55	Kehonpaino	Minna
klo 18.00 - 18.55	Pilates	Airi

Lauantai

klo 10.00 - 10.55	PerfectBody	Susa
klo 11.00 - 11.55	Core	Susa

Sunnuntai

klo 10.00 - 10.55	20-20-20	Katri
klo 11.00 - 11.55	Niska-selkä	Katri
klo 18.30 - 19.25	PerfectBody	Petra

TINAgym tanssisali

Maanantai

klo 18.15 - 19.10	Lavis® (7.9.alk.)	Kirsi
klo 19.15 - 20.10	Dynaaminen venyttely (7.9. alk.)	Kirsi

Tiistai

klo 10.00 - 10.55	Jooga	Leila
klo 18.00 - 18.55	Mixdance	Heini
klo 19.00 - 20.00	Latino	Heini

Keskiviikko

klo 18.00 - 18.55	Power jooga	Henna
klo 19.00 - 19.55	Fascia method	Henna

Torstai

klo 18.30 - 19.25	Kehonhuolto (3.9. alk.)	Tuija
-------------------	-------------------------	-------

Perjantai

klo 17.30 - 18.25	Zumba gold®	Noora
klo 18.30 - 19.25	Lavis®	Noora

Sunnuntai

klo 17.00 - 18.30	Tanssillinen voim. (Donnat)	Sirkka
-------------------	-----------------------------	--------



Koulut

Maanantai

Simonkallion koulu

klo 19.00 - 19.55	Niska-selkä	Suvi
-------------------	-------------	------

Jokiniemen koulu

klo 18.00 - 18.55	Kiinteytys*	Terhi
klo 19.00 - 19.55	Pilates*	Terhi

Tiistai

Hiekkaharjun koulu

klo 19.00 - 19.55	Core	Jemina
-------------------	------	--------

Keskiviikko

Iolan koulu

klo 18.00 - 18.55	Lihaskuntotunti	Sani
-------------------	-----------------	------

Jokiniemen koulu

klo 19.00 - 19.55	Kehonhuolto*	Jasmina
-------------------	--------------	---------

* merkityt tunnit yhteistyössä kaupungin kanssa, tarkemmat tiedot kotisivuilla.