

# AIKUISET SYKSY 26.8.-8.12.2024

Syyslomaviikolla 42 ei koulutunteja

Aika	MAANANTAI		TIISTAI	KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paikka	Energym	Koulu	Energym	Energym	Koulu	Energym	Koulu	Energym	Koulu	Energym	Energym
9:00	9:00-9:55 TNV-Power Kati		9:00-9:55 Bailatino Veera	9:00-10:00 Core+venyt. lina		9:00-9:55 Kumpparijumppa Maritza	9:00-10:00 Lihaskunto Svetlana Härkämäki	9:00-9:55 TNV-Body Kati		9:00-9:55 TNV-Pumppi Henna	9:30-10:30 IntervalliBody Eija
10:00			10:05-11:05 Kehonhuolto Veera			10:00-11:00 Easy Dance Maritza		10:00-11:00 Jooga Kati		10:00-10:45 Step+venyt Henna	
12:00			12:30-13:30 Kevyt kuntotanssi Arjariitta								
16:00		16:30-17:15 Keppijumppa Kirsi Teräsrautela*	16:45-17:40 Lavis Kirsi	16:30-17:30 Keppijumppa Kirsi		16:30-17:25 TNV-Pumppi Henna					
17:00	17:05-18:00 Liikkuvuus Linda	17:00-18:00 Circuit Martin Koulu Katja K.	17:45-18:40 TNV-Body Kirsi	17:40-18:40 Buusteri Maritza	17:00-18:00 Jooga Anne Topelius	17:30-18:25 Easy-Step Henna		16:45-17:35 TNV-Power Janni	16:45-17:45 Circuit Maritza Pääskyvuori		
18:00	18:05-19:00 TNV-Body Veera	17:15-18:00 Lavis Kirsi Teräsrautela	18:45-19:25 RopeHIIT Neea	18:45-19:30 Kehonhuolto Maritza		18:30-19:40 Pilates Outi		17:45-19:00 Nia-tanssi Anne alkaa vko 36	17:45-18:30 Kehonhuolto Maritza Pääskyvuori		18:00-19:15 Nia-tanssi Anne alkaa vko 36
19:00	19:05-20:05 Kehonhuolto Veera		19:30-20:45 Baletti* Marko Joutsenlampi	19:30-20:30 Dance Marko		Itämainen tanssi alkeis: 18:00-19:00 jatko: 19:00-20:00 Katja /Joutsenlampi					