

MAANANTAI

kello	ENERGIALÄHDE	SATUMAA	JOUTSENLAMPI
08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-Body 9:00-10:00		
10.00-11.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
11.00-12.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-18.00	SummerDance 17:00-17:55	JuniorFit 13-19v 17:00-17:50	Minivalmennus 17:00-18:00
18.00-19.00	TNV-Body 18:00-18:55	Estetical Nuput 5-7v 17:50-18:45	Evelia 18:00-19:30
19.00-20.00	Pilates 19:00-20:00	Akrobatiavoim. 9+v 18:45-19:45	JV-naiset 19:30-20:00
20.00-21.00	JV-naiset 20:00-21:00		

TIISTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-Power 9:00-10:00		
10.00-11.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
11.00-12.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
12.00-13.00	Senioritanssit 12:30-13:45		
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			Satubaletti 16:30-17:15
17.00-18.00	TNV-Pumppi 17:00-17:55	TIERA	Satubaletti 17:15-18:00
18.00-19.00	Zumba 18:00-19:00	TIERA	Esibaletti 18:00-18:45
19.00-20.00	Jooga 19:00-20:00	ShowJazz 18:50-19:50	
20.00-21.00			

KESKIVIIKKO

07:00-08:00			
08:00-09:00	Core + venyttelyt 9:00-10:00		
09.00-10.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
10.00-11.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			DanceKids 16:45-17:30
17.00-18.00	Rope Skipping 17:30-18:25	Sirkusninjat 17:00-17:45	DanceKids 17:30-18:15
18.00-19.00	SummerDance 18:30-19:30		DanceKids 7-8v 18:15-19:00
19.00-20.00			SunSiskåt 19:00-20:00
20.00-21.00			

TORSTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-Body 9:00-10:00		
10.00-11.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
11.00-12.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-18.00	TNV-Pumppi 17:00-17:55		
18.00-19.00	Nia-tanssi 17:00-19:15		Itämainen tanssi, alkeet 18:30-19:30
19.00-20.00	SuperSiskåt 19:30-21:00		Itämainen tanssi, jatko 19:30-20:30
20.00-21.00	SuperSiskåt 19:30-21:00		

PERJANTAI

kello	ENERGIALÄHDE	SATUMAA	JOUTSENLAMPI
08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-Power 9:00-10:00		
10.00-11.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
11.00-12.00	omatoimitreenit	omatoimitreenit	omatoimitreenit
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-18.00			
18.00-19.00			Diskotanssi alk.+jatko 18:00-19:00
19.00-20.00	SuperSiskåt 18:45-20:00		
20.00-21.00			

LAUANTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-Pumppi 9:00-10:00		
10.00-11.00			Eden 10:30-11:30
11.00-12.00			Elodie 11:30-13:00
12.00-13.00			Elodie 11:30-13:00
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-18.00			
18.00-19.00			
19.00-20.00			
20.00-21.00			

SUNNUNTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00			
10.00-11.00			
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00	JV-naiset		
15.00-16.00	JV-naiset		
16.00-17.00	JV-naiset		
17.00-18.00			
18.00-19.00	Sunday Workout 18:00-19:00		
19.00-20.00	MixSiskåt 19:30-21:00		
20.00-21.00	MixSiskåt 19:30-21:00		