




# KINKKUJUMPAT 11.12.2023-7.1.2024

LIIKKUVA LOPPIAINEN -TAPAHTUMA 6.1.2024

Aikataulut ja tuntikuvaukset [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)

Aika	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paikka	Energym						
8:00	Matalan kynnyksen tunnit vihreällä				8:00-9:00 PHA Mia L.		
9:00	9:00-10:00 Morning Workout Kati S.	9:00-9:55 Lattarijumppa Veera S.	9:00-10:00 HIIT+kehonhuolto Tero H.	9:00-10:00 TNV-Body Svetlana J.		9:30-10:30 TNV-Pumppi Henna E. 30.12. Kirsi H.	9:30-10:30 PHA Iina T. / Eija I.
10:00		10:05-11:05 Kehonhuolto Veera S.		10:00-11:00 Zumba Gold Svetlana J.			
16:00				16:30-17:25 TNV-Pumppi Henna E.	16:30-17:30 Intervalli-body Neea R. 29.12. Henna E.		
17:00	17:30-18:25 Intervalli-body Eija I.	17:00-17:55 Lavis Kirsi H.	17:30-18:25 TNV-Power Emilia D. 27.12. Kati S.	17:30-18:25 Easy-Step Henna E.			
18:00	18:30-19:30 Core+venyt. Eija I.	18:00-19:00 TNV-Body Kirsi H.	18:30-19:30 Jooga Kati S.	<b>POIKKEUKSET</b>  TO 21.12. KYNTTILÄKEHONHUOLTO 18:40-20:10 / Veera S. SU 24.12. JOULUAATON TONTTUJUMPPA / Kirsi H. KLO 8-9 (oma tonttulakki mukaan) MA 25.12. EI TUNTEJA TI 26.12. SULATTELUJUMPPA KLO 18-19 / Henna E. SU 31.12. VAIN AAMUTUNTI KLO 9:30-10:30 MA 1.1. EI TUNTEJA			18:00-19:00 Ulkotreeni Amanda T.
19:00							19:15-20:00 Kynttiläkehonhuolto Amanda T.

Liikuntakeskus Energym  
Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs 20810 Turku

