


Aika	MAANANTAI		TIISTAI	KESKIVIikko		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paikka	Energym	Koulu	Energym	Energym	Energym	Energym	Energym	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/Veera		9:00-10:00 TNV-Body Amanda		9:00-9:55 TNV-Pumppi Henna	9:30-10:30 PHA Eija
10:00	Aikataulut ja tuntikuvaukset <a href="http://www.tnv.fi">www.tnv.fi</a>		10:05-11:05 Kehonhuolto Veera			10:00-11:00 ZumbaGold Svetlana					10:40-11:40 Hathajooga Jasmin
11:00											
12:00				12:30-13:30 Kevyt kuntotanssi Arjariitta					12:45-13:55 Pilates Kristiina		
16:00		16:30-17:15 Keppijumppa* Kirsi Teräsrautela	16:45-17:30 PHA Kirsi	16:30-17:30 Niska-hartia- selkä Kirsi		16:30-17:25 TNV-Pumppi Henna		16:45-17:35 TNV-Power Janni	16:45-17:45 Circuit Maritza/Katja A. Pääskyvuori		
17:00	17:30-18:10 HIIT Neea	17:00-18:00 Circuit Katja K/Linda Martin Koulu	17:35-18:30 TNV-Body Kirsi	17:40-18:40 Buusteri Maritza 31.1. asti /Katja A.		17:30-18:25 Easy-Step Henna		17:45-19:00 Nia-tanssi Anne	17:45-18:30 Kehonhuolto Maritza/Katja A. Pääskyvuori		
18:00	18:15-19:10 TNV-Body Veera	17:15-18:00 Lavis Kirsi Teräsrautela	18:35-19:30 Pilates Lotta/Tarja 4.2. alkaen	18:45-19:30 Kehonhuolto Maritza 31.1. asti /Katja A.		18:30-19:40 Pilates Outi	Itämainen tanssi 18:00-19:00 Katja K. Joutsenlampi		* Oma keppi mukaan ** Erillismaksullinen ryhmä		18:00-19:15 Nia-tanssi Anne
19:00	19:15-20:15 Kehonhuolto Veera		19:30-20:45 Baletti** Marko Joutsenlampi	19:30-20:30 Dance Marko	19:00-20:00 Jooga Anne/Jasmin Joutsenlampi	<b>AIKUISET KEVÄT 7.1.-18.5.2025</b> Hiihtolomaviikolla 8 ei koulutunteja					

- Perustreeni
- Tanssitreeni
- Syketreeni
- Voimatreeni
- Hyvänolon treeni