



AIKUISET SYKSY 28.8.-3.12.2023

Syyslomaviikolla 16.10.-22.10.2023 ei koulutunteja

Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

Aika	MAANANTAI		TIISTAI	KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paikka	Energym	Koulu	Energym	Energym	Koulu	Energym	Koulu	Energym	Koulu	Energym	Energym
7:00				7:45-8:30 Morning Workout Tero							
8:00				8:30-9:30 Core+venyt Tero		8:30-9:25 TNV-Power Veera					
9:00	9:00-9:55 Morning Workout Kati		9:00-9:55 Lattarijumppa Veera			9:30-10:30 Easy-Dance Maritza		9:00-9:55 Lihaskunto Svetlana		9:00-9:55 TNV-Pumppi Henna	9:30-10:30 PHA+venyt lina
10:00		10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Svetlana Härkämäki	10:05-11:05 Kehonhuolto Veera		10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Riitta Ruusukortteli		9:00-10:00 Lihaskunto Svetlana Härkämäki	10:00-11:00 Jooga Kati		10:00-10:55 Core+venyt Henna	
16:00	16:30-17:25 TNV-Power Emilia	16:30-17:15 Keppijumppa Kirsi Teräsrautela	16:45-17:30 Lavis Kirsi	16:30-17:30 Keppijumppa Kirsi		16:30-17:25 TNV-Pumppi Henna					
17:00	17:30-18:25 Easy-Dance/Bailatino Annemari/Veera	17:15-18:00 Lavis Kirsi Teräsrautela	17:35-18:30 TNV-Pumppi Kirsi	17:40-18:30 Buusteri Maritza	17:00-18:00 Jooga Anne Topeliuksen koulu	17:30-18:25 Easy-Step Henna		16:30-17:20 Friday Workout Janni	16:45-17:45 Kiertoharjoittelu Maritza Pääskyvuori		17:15-18:10 Sunday Workout Nora
18:00	18:30-19:25 TNV-Body Veera		18:40-19:30 Rope Skipping Neea	18:30-19:30 Kehonhuolto Maritza		18:30-19:30 Pilates Outi		17:30-18:45 Nia-tanssi Anne	17:45-18:30 Kehonhuolto Maritza Pääskyvuori		18:15-19:30 Nia-tanssi Anne
19:00	19:30-20:30 Kehonhuolto Veera		19:30-20:45 Baletti* Marko Joutsenlampi	19:30-20:30 Dance Marko		18:00-19:15 Itämainen Kuntotanssi Katja Joutsenlampi		HINNASTO SYKSY+KINKKUJUMPAT 150€ SYKSY +65V 140€ 10XLIPUKKEET 70€ *BALETIN VARAUSMAKSU 35€ JÄSENEEN KERTAMAKSU 8€ TUTUSTUMISMAKSU 10€ JÄSENMAKSU 2023 20€			18:20-19:20 FasciaMethod Nora Satumaa

Liikuntakeskus Energym
Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs 20810 Turku

