

## MAANANTAI

kello	ENERGIALÄHDE	SATUMAA	JOUTSENLAMPI
08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-Power klo 9:00-9:55		
10.00-11.00	Tuolijumppa klo 10:00-11:00		
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-18.00	Liikkuvuus klo 17:05-18:00		Tiana klo 17:00-18:00
18.00-19.00	TNV-body klo 18:05-19:00		Evelia klo 18:00-19:00
19.00-20.00	Kehonhuolto klo 19:05-20:05		Elodie Soolo 19:00-20:00
20.00-21.00			

## TIISTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	Bailatino klo 9:00-9:55		
10.00-11.00	Kehonhuolto klo 10:05-11:05		
11.00-12.00			
12.00-13.00	Kevyt kuntotanssi klo 12:30-13:30		
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00	Lavis klo 16:45-17:40		
17.00-18.00	Lavis klo 16:45-17:40		
	TNV-body klo 17:45-18:40		
18.00-19.00	RopeHIIT klo 18:45-19:25		
19.00-20.00	SoulSiskåt klo 19:30-21:00	SoulSiskåt 19:00-19:30	Aikuisbaletti klo 19:30-20:45
20.00-21.00	SoulSiskåt klo 19:30-21:00		

## KESKIVIKKO

08.00-09.00			
09.00-10.00	Core+venyt klo 9:00-10:00		
10.00-11.00			
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00	Keppijumppa klo 16:30-17:30		
17.00-18.00	Buusteri klo 17:40-18:40		
18.00-19.00	Kehonhuolto klo 18:45-19:30		
19.00-20.00	Dance klo 19:30-20:30		SunSiskåt 19:00-20:30
20.00-21.00			SunSiskåt 19:00-20:30

## TORSTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	Kumpparijumppa 9:00-9:55		
10.00-11.00	EasyDance klo 10:00-11:00		
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00	TNV-pumppi klo 16:30-17:25		
17.00-18.00	Easy-step klo 17:30-18:25		
18.00-19.00	Pilates klo 18:30-19:40		Itämainen tanssi alk. 18:00-19:00
19.00-20.00	SuperSiskåt klo 19:40-21:10	SuperSiskåt klo 19:30-19:45	Itämainen tanssi jat. 19:00-20:00
20.00-21.00	SuperSiskåt klo 19:40-21:10		

## PERJANTAI

kello	ENERGIALÄHDE	SATUMAA	JOUTSENLAMPI
08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-body klo 9:00-9:55		
10.00-11.00	Jooga klo 10:00-11:00		
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00	TNV-Power klo 16:45-17:35		
17.00-18.00	Nia-tanssi 17:45-19:00		
18.00-19.00	Nia-tanssi 17:45-19:00		
19.00-20.00	ÄÄNIMALJAT	ÄÄNIMALJAT	ÄÄNIMALJAT
20.00-21.00			

## LAUANTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-pumppi 9:00-9:55		
10.00-11.00	Step 10:00-10:45		Eden 10:30-11:30
11.00-12.00	Evelia klo 11:30-13:15		Elodie 11:30-13:00
12.00-13.00	Evelia klo 11:30-13:15		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			Elodie Soolo klo 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	Intervalli-body 9:30-10:30		
10.00-11.00			
11.00-12.00			
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	Nia-tanssi 18:00-19:15		PikkuSiskåt klo 17:45-19:30
19.00-20.00	SunSiskåt klo 19:30-21:00		PikkuSiskåt klo 17:45-19:30
20.00-21.00	SunSiskåt klo 19:30-21:00		