



KESÄAIKATAULU 19.5.-24.8.2025

Viikonlopputuntien tauko la 21.6.- su 3.8.

Aika	MAANANTAI	TIISTAI		KESKIVIikko		TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9:00	Virtaava keho Mariza 9:00-10:00	Aamutreeni Veera (Eija) 9:00-10:00		Core+venyt lina 9:00-10:00		TNV-Body Svetlana 9:00-10:00	Aamutreeni Kati 9:00-10:00	TNV-Pumppi Henna 9:00-10:00	
10-12	omatoimivuorot	omatoimivuorot		omatoimivuorot					
17:00	linan Jamit lina (touko-kesä) Bailatino Veera (heinä-elo) 17:00-17:55	TNV-Pumppi Kirsi 17:00-17:55	Ulkotreenit Katja A 17:30-18:30 PNS	Syke+venyt Neea 17:30-18:25	Ulkotreenit Maritza 17:00-18:00 PNS	TNV-Pumppi Henna 17:00-17:55	POIKKEUKSET HELATORSTAINA vain aamutunti, ei iltatunteja. JUHANNUSAATTONA pe 20.6. ei tunteja VIikonlopputunnit ovat tauolla lauantaista 21.6.- sunnuntaihin 3.8.		
18:00	TNV-Body Eija 18:00-18:55 Veera 21.7.	Jooga Jasmin 18:00-19:00		Summer Dance Maritza 18:30-19:30		NIA Anne 18:00-19:15 viikot 31-34	OMATOIMIVUOROT Arkisin ma-ke klo 10-12 on mahdollisuus tulla treenaamaan Energymille omatoimisesti! POIKKEUKSET: viikoilla 23, 26-30 El omatoimitreeniä		Iltatreeni Kirsi 18:00-19:00 Paula 8.6.
19:00	Pilates Kristiina 19:00-20:00			JATKOPIlates → Viiden kerran intensiivikurssi, jossa keskitytään tarkkaan pilatestekniikkaan ja enemmän haastetta tarjoaviin liikkeisiin. Kurssihinta 35€ Kurssi toteutuu mikäli osallistujia on väh. 7		Jatkopilates Petra (kurssi 35€) 19:20-20:20 22.5.-19.6. (sijainen 5.6.)		 Liikuntakeskus Energym Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs 20810 Turku	