

# AIKUISET KEVÄT 5.1.-17.5.2026

Talvilomaviikolla 8 ei koulutunteja

Aika	MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO	TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paikka	Energym	Koulu	Energym	Joutsenlampi	Energym	Energym	Joutsenlampi	Energym	Koulu	Energym	Energym
9:00	9:00-9:55 Kumppari- jumppa Maritza		9:00-9:55 Bailatino Veera		9:00-10:00 Core+venyttely lina	9:00-9:55 TNV-Body Tarja		9:00-9:55 Aamutreeni Kati		9:00-10:00 TNV-Pumppi Henna	9:30-10:30 TNV-Power Eija
10:00			10:05-11:05 Kehonhuolto Veera		10:05-11:00 HIIT Pilates lina	10:00-11:00 Zumba Gold Svetlana		10:00-11:00 Jooga Kati			
11:00			12:30-13:30 Kevyt kuntotanssi Arjariitta								
12:00	12:45-14:00 Pilates Kristiina										
16:00		16:00-16:45 Keppijumppa** Kirsi Rieskalähde	16:45-17:30 TNV-Power Kirsi		16:30-17:25 Niska-hartia- selkä Kirsi	16:40-17:35 TNV-Pumppi Henna		16:45-17:35 TNV-Power Janni	16:30-17:20 Circuit Maritza Pääskyvuori		
17:00	17:15-18:00 HIIT Neea	16:45-17:30 Lavis Kirsi Rieskalähde	17:35-18:30 TNV-Body/ pidempi askellus Kirsi		17:30-18:30 Buusteri Maritza	17:40-18:25 lisi-Step Henna		17:45-19:00 FysioPilates Outi	17:20-18:00 Kehonhuolto Maritza Pääskyvuori		
18:00	18:05-19:00 TNV-Body Veera		18:35-19:35 Pilates Tarja		18:35-19:30 Kehonhuolto Maritza	18:30-19:30 Nia-tanssi Anne	18:00-19:00 Itämainen tanssi Katja				18:00-19:15 Nia-tanssi Anne
19:00	19:05-20:05 Kehonhuolto Veera			19:30-20:45 Baletti* Marko	19:35-20:35 Dance Marko		19:15-20:15 Barre Petra				

- Perustreeni
- Tanssitreeni
- Syketreeni
- Voimatreeni
- Hyvänolon treeni

\*Erillismaksullinen tunti  
\*\*Oma keppi mukaan

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

