

AIKUISET SYKSY 25.8.-7.12.2025

Syyslomaviikolla 42 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 Aamutreeni Kati		9:00-9:55 Bailatino Veera		9:00-10:00 Core+venyt. Iina	9:00-9:55 Aamuvoima Maritza		9:00-9:55 Aamutreeni Kati		9:30-10:30 TNV-Pumppi Henna	9:30-10:30 TNV-Body Eija
10:00			10:05-11:05 Kehonhuolto Veera			10:00-11:00 Tanssii Maritzan kanssa Maritza		10:00-11:00 ZumbaGold Svetlana			10:40-11:40 Hathajooga Jasmin
11:00			12:15-13:15 Kevyt kuntotanssi Arjariitta								
12:00	12:45-14:00 Pilates Kristiina										
16:00		16:00-17:00 Lavis + lihaskunto Kirsi Rieskalähde	17:00-17:45 TNV-Power Kirsi		16:30-17:30 Niska-hartia- selkä Kirsi	16:40-17:25 lisi-step Henna		16:45-17:35 TNV-Power Janni	16:30-17:45 Circuit + venyt Svetlana Pääskyvuori		
17:00	17:15-18:00 HIIT Neea		17:50-18:45 TNV-Pumppi Kirsi		17:40-18:40 Buusteri Maritza	17:30-18:25 TNV-Pumppi Henna		17:45-19:00 Nia-tanssi Anne			
18:00	18:05-19:00 TNV-Body Veera		18:50-19:50 Pilates Tarja		18:45-19:30 BodyFlow Maritza		18:00-19:00 Itämainen tanssi Katja K.	19:05-20:05 Jooga Jasmin	Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi		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	19:15-20:30 FysioPilates Outi	19:15-20:15 Barre** Petra				