

# TNV KESÄAIKATAULU 13.5.-25.8.2024



Aika	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9:00	TNV-Body Eija 9:00-10:00	TNV-Power Veera/Henna/Eija 9:00-10:00	Core + venyt lina 9:00-10:00	TNV-Body Maritza 9:00-10:00	TNV-Power Kati/Neea 9:00-10:00	TNV-Pumppi Henna 9:00-10:00	
10:00	omatoimivuorot	omatoimivuorot	omatoimivuorot	omatoimivuorot	omatoimivuorot	omatoimivuorot	
12:00	omatoimivuorot	omatoimivuorot	omatoimivuorot	omatoimivuorot	omatoimivuorot	omatoimivuorot	
17:00	Summer Dance Veera/Annemari 17:00-17:55	TNV-Pumppi Kirsi 17:00-17:55	Rope Skipping Neea 17:30-18:25	Ulkotreenit Maritza 17:00-18:00 PNS	TNV-Pumppi Henna 17:00-17:55	Ulkotreenit Maritza 17:00-18:00 PNS	
18:00	TNV-Body Veera/Eija 18:00-19:00	Ulkotreenit Paula/Nora /Katja 18:00-19:00 PNS	Zumba Svetlana 18:00-19:00	Summer Dance Veera/Maritza 18:30-19:30	NIA Anne 18:00-19:15	<b>ULKOTREENIT</b> PNS = PAAVO NURMI STADION Kokoontuminen virastotalon puoleisen sisäänkäynnin rappusilla.	
19:00	Pilates Petra 18:30-19:30 Joutsenlampi	Jooga Jasmin 19:00-20:00	<b>POIKKEUKSET</b> NIA 30.6. asti, tuntia ei pidetä 30.5. Pilates 24.6. asti Viikonlopputunnit perjantai illasta sunnuntai iltaan ovat tauolla juhannusviikosta eteenpäin ajalla 21.6.-4.8.		<b>OMATOIMIVUOROT</b> Arkisin ma-pe klo 10-12 on mahdollisuus tulla treenaamaan Energymille omatoimisesti! POIKKEUKSET : viikoilla 23, 25, 27-28 & vko 30 Ei omatoimitreeniä		

