

AIKUISET SYKSY 24.8.-6.12.2026 Syyslomaviikolla 42 ei koulutunteja

TNV Energym, Vähäheikkiläntie 56 C, 2. kerros
www.tnv.fi

Aika	MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO	TORSTAI		PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paikka	Energym	Koulu	Energym	Joutsenlampi	Energym	Energym	Joutsenlampi	Energym	Energym	Energym
9:00	9:00-10:00 Aamutreeni Maritza		9:00-9:55 Bailatino Veera		9:00-10:00 Core+venyttely lina	9:00-10:00 TNV-Body Tarja		9:00-10:00 Aamutreeni Kati	9:00-10:00 TNV-Pumppi Henna	9:00-9:55 TNV-Power Jonna
10:00	10:05-11:05 Bodyflow +kehonhuolto Maritza		10:05-11:05 Kehonhuolto Veera		10:05-11:00 Intervalli-Body lina		10:05-11:05 Barre+pilates Tarja	10:05-11:05 Jooga Kati		10:00-10:45 Joogaflow Jonna
11:00										
12:00	12:45-14:00 Pilates Kristiina									
16:00		16:00-17:00 Lavis + lyhyt lihaskunto Kirsi Rieskalähde	16:45-17:40 Niska-hartia-selkä Kirsi		16:30-17:25 TNV-Body Kirsi	16:40-17:35 TNV-Pumppi Henna		16:30-17:25 TNV-Power Janni		
17:00	17:15-18:00 HIIT Neea		17:45-18:30 TNV-Power Kirsi		17:30-18:30 Buusteri Maritza	17:40-18:25 Cardio + core Henna	17:30-18:30 Ulkotreeni Maritza jatkuu vko 41 asti	17:30-18:45 Nia-tanssi Anne		
18:00	18:05-19:00 TNV-Body Veera		18:35-19:35 FysioPilates Outi		18:35-19:30 Kehonhuolto Maritza		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
- Hyvänolon treeni
- Syke+lihaskunto
- Syketreeni
- Tanssi
- Voimatreeni
- * Erillismaksullinen tunti

