

Kesäaikataulu 18.5.-23.8.2026

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9:00	Bodyflow 9:00-10:00 Maritza		Core+venyttely 9:00-10:00 lina Eija viikot 28-31	TNV-Body 9:00-10:00 Veera		Aamutreeni 9:00-10:00 Kati	TNV-Pumppi 9:00-10:00 Henna
	Omatoimivuorot						
10-12			Aamutreeni 10:00-11:00 Veera	Tanssimix 10:00-11:00 lina Svetlana viikot 28-31			
17:00	Tanssimix 17:00-17:55 Kirsi viikot 21-29	Ulkotreeni Paavo Nurmen stadion 17:30-18:30 Kati	HIIT+venyttely 17:30-18:25 Neea viikot 21-22, 31-34 Tarja viikot 23-26 Eija viikot 27-30	Buusteri 17:30-18:30 Maritza	TNV-Pumppi 17:00-17:55 Henna	Ulkotreeni Paavo Nurmen stadion 17:30-18:30 lina vkot 21-25 Maritza vkot 26-34	TNV-Power 17:30-18:25 Jonna viikot 21-24 tauco vkot 25-31 Eija viikot 32-34
18:00	TNV-Body 18:00-19:00 Kirsi viikot 21-29 Veera viikot 30-34		Pilates 18:30-19:30 Tarja viikot 21-26		Barre 18:00-19:00 Petra viikot 21-24 NIA 18:00-19:15 Anne viikot 31-34	Kehonhuolto ulkona Paavo Nurmen stadion 18:30-19:30 Maritza vkot 26-34	Joogaflow 18:30-19:30 Jonna viikot 21-24
19:00	Kehonhuolto 19:05-20:00 Veera viikot 30-34						
	<p>OMATOIMIVUOROT viikoilla 21-24 ja 33-34</p> <p>Ma-ke klo 10-12 on mahdollisuus tulla treenaamaan Energymille omatoimisesti!</p>						
	<p>POIKKEUKSET JUHANNUSAATTONA pe 19.6. ei tunteja JUHANNUSPÄIVÄNÄ la 20.6. ei tunteja</p>						