

## MAANANTAI

kello	ENERGIALÄHDE	SATUMAA	JOUTSENLAMPI
08.00-09.00			
09.00-10.00	Morning Workout 9:00-9:55		
10.00-11.00	Tuolijumppa 10:00-10:45		
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-18.00	JuniorFit 13-19v 17:00-17:50		Minivalmennus 17:00-18:00
18.00-19.00	TNV-Body 18:00-18:55	Estetical Nuput 5-7v 17:50-18:45	Evelia 18:00-19:30
19.00-20.00	Kehonhuolto 19:00-20:00	Akrobatiavoim. 9+v 18:45-19:45	JV-naiset 19:30-20:00
20.00-21.00	JV-naiset 20:00-21:00		

## TIISTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	Lattarijumppa 9:00-9:55		
10.00-11.00	Kehonhuolto 10:05-11:05		
11.00-12.00		Vanhempi vauvajumppa klo 11:00-11:45	
12.00-13.00	Senioritanssit 12:30-13:45		
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00	Lavis 16:45-17:40		Satubaletti 16:30-17:15
17.00-18.00	TNV-Body 17:45-18:45	TIERA	Satubaletti 17:15-18:00
18.00-19.00		TIERA	Esibaletti 18:00-18:45
19.00-20.00		ShowJazz 18:50-19:50	HIIT 18:45-19:25
20.00-21.00			Aikuisbaletti 19:30-20:45

## KESKIVIIKKO

07:00-08:00			
08:00-09:00	Core + venyttelyt 8:30-9:30		
09.00-10.00			
10.00-11.00			
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00	ÄÄNIMALJARENTOUTUS	ÄÄNIMALJARENTOUTUS	ÄÄNIMALJARENTOUTUS
16.00-17.00	Keppijumppa 16:30-17:30		DanceKids 16:45-17:30
17.00-18.00	Buusteri 17:40-18:30	Sirkusninjat 17:00-17:45	DanceKids 17:30-18:15
18.00-19.00	Kehonhuolto 18:30-19:30		DanceKids 7-8v 18:15-19:00
19.00-20.00	Dance 19:30-20:30		SunSiskät 19:00-20:00
20.00-21.00			

## TORSTAI

08.00-09.00	BodyFlow 8:30-9:25		
09.00-10.00	EasyDance 9:30-10:30		
10.00-11.00			
11.00-12.00			
12.00-13.00	HELATORSTAI	HELATORSTAI	HELATORSTAI
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00	HELATORSTAI	HELATORSTAI	HELATORSTAI
16.00-17.00			
17.00-18.00			
18.00-19.00			
19.00-20.00	SuperSiskät 19:30-21:00		Itämainen tanssi jatko 19:00-20:00
20.00-21.00	SuperSiskät 19:30-21:00		

## PERJANTAI

kello	ENERGIALÄHDE	SATUMAA	JOUTSENLAMPI
08.00-09.00			
09.00-10.00	Lihaskuntojumppa 9:00-9:55		
10.00-11.00	Jooga 10:00-11:00		
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00	Friday Workout 16:30-17:20	Lasten liikunnan Satumaa	
17.00-18.00	Nia-tanssi 17:30-18:45	Lasten liikunnan Satumaa	
18.00-19.00	Nia-tanssi 17:30-18:45	Lasten liikunnan Satumaa	Diskotanssi alk.+jatko 18:00-19:00
19.00-20.00	SuperSiskät 18:45-20:00		
20.00-21.00			

## LAUANTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	TNV-Pumppi 9:00-9:55		
10.00-11.00	Core + venyttelyt 10:00-10:55		Eden 10:30-11:30
11.00-12.00			Elodie 11:30-13:00
12.00-13.00			Elodie 11:30-13:00
13.00-14.00			
14.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-18.00			
18.00-19.00			
19.00-20.00			
20.00-21.00			

## SUNNUNTAI

08.00-09.00			
09.00-10.00	ÄITIENPÄIVÄ	ÄITIENPÄIVÄ	ÄITIENPÄIVÄ
10.00-11.00			
11.00-12.00			
12.00-13.00	ÄITIENPÄIVÄ	ÄITIENPÄIVÄ	ÄITIENPÄIVÄ
13.00-14.00			
14.00-15.00	JV-naiset		
15.00-16.00	JV-naiset	ÄITIENPÄIVÄ	ÄITIENPÄIVÄ
16.00-17.00	JV-naiset		
17.00-18.00			
18.00-19.00		ÄITIENPÄIVÄ	ÄITIENPÄIVÄ
19.00-20.00	MixSiskät 19:30-21:00		
20.00-21.00	MixSiskät 19:30-21:00		