

Ryhmäliikunta-aikataulu 17.12.2018 – 6.1.2019

MAANANTAI 17.12.			
16.30 – 17.15	Kinesis	Pipsa	Kinesistila
17.30 – 18.15	Reisi-Peppu-Vatsa	Tuija	Tatami
17.30 – 18.30	Pilates	Pipsa	Alasali
18.40 – 19.40	Kuntosali Circuit	Pipsa	Kuntosali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

TIISTAI 18.12.			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	Aurora	Kuntosali
15.15 – 16.00	Kinesis	Tuija	Kinesistila
16.15-17.15	Pilates	Riikka	Alasali
17.30 – 18.15	Kahvakuula	Pipsa	Tatami
17.30 – 18.30	SPS	Riikka	Isosali
18.30 – 19.30	Dynaaminen Liikkuvuus	Pipsa	Alasali

KESKIVIikko 19.12.			
11.30 – 12.30	Pilates	Riikka	Isosali
16.30 – 17.15	Kuntosali Circuit	Pipsa	Kuntosali
17.30 – 18.30	Pilates	Pipsa	Isosali
17.30 – 18.15	Kinesis	Riikka	Kinesistila

TORSTAI 20.12.			
10.30 – 11.30	Senior jumppa	Aurora	Yläsali
16.15 – 17.15	Kehonhuolto & Hieronta	Pipsa	Isosali
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Aurora	Kuntosali
18.45 – 19.45	Dynaaminen liikkuvuus	Pipsa	Tatami

PERJANTAI 21.12.			
16.45 – 17.45	Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu	Jani	Tatami

TORSTAI 27.12.			
16.15 – 17.15	Pilates	Kata	Isosali
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Kata	Kuntosali
18.45 – 19.30	Kinesis	Kata	Kinesistila
18.30 – 20.00	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

PERJANTAI 28.12.			
16.30 – 17.30	Toiminnallinen Lihaskuntoharjoittelu	Riikka	Tatami
17.30 – 18.30	Pilates	Kata	Isosali

LAUANTAI 29.12.			
12.00 – 12.45	Kinesis	Kata	Kinesistila
13.00 – 14.00	Dynaaminen Liikkuvuus	Kata	Isosali

Tuntien värikoodit:

WELLNESS TUNNIT

SPORT TUNNIT

HUOM! Syvävenyttely ja Pilates -tunnit edellyttävät peruskurssin käymisen.

KESKIVIikko 2.1.			
11.30 – 12.30	Pilates	Riikka	Isosali
16.15-17.15	SPS	Pipsa	Isosali
16.30 – 17.15	Sisäpyöräily	Tuija	Yläsali
17.30 – 18.15	Kiinteytys RPV	Tuija	Yläsali
17.30-18.30	Pilates	Pipsa	Isosali
18.45 – 19.45	Dynaaminen Liikkuvuus	Pipsa	Isosali

TORSTAI 3.1.			
16.15 – 17.15	Kehonhuolto & Hieronta	Riikka	Isosali
16.30 – 17.15	Kinesis	Pipsa	Kinesistila
17.30 – 18.30	Pilates	Riikka	Isosali
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Pipsa	Kuntosali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

PERJANTAI 4.1.			
16.30 – 17.30	Toiminnallinen Lihaskuntoharjoittelu	Pipsa	Isosali
17.45 – 18.45	Dynaaminen liikkuvuus	Pipsa	Isosali

Asiakaspalvelumme palvelee:

Asiakaspalvelumme on avoinna joulun jälkeen: to 27.12. klo:14-18.30, pe 28.12. klo:14-17.15 ja la 29.12. klo:10-12. 2.-3.1. ke-to klo:14 – 18.30. Muuten ovet auki aina 15min ennen ohjatun tunnin alkua.

palaute@elementstudio.fi

050 911 2850