

MAANANTAI			
16.15 - 17.15	SPS perus	Pipsa	Isosali
17.15 - 18.10	Kinesis / Ulkotreeni	Tuija	Kinesis / ulkona
Online:			
16.15 - 17.00	Pilates (tallenne)		
17.30 - 18.15	Sport (tallenne)		
18.45 - 19.45	Syvävenyttely live tai tallenne kun ei kurssia	Riikka	

TIISTAI			
16.30 - 17.25	Kinesis	Tuija	Kinesistila
17.30 - 18.30	Pilates jatko	Pipsa	Isosali
Online:			
16.30 - 17.00	Sport (tallenne)		
17.15 - 18.00	Dynaaminen (tallenne)		
18.45 - 19.45	Jooga & Kehonhuolto live tai tallenne	Pipsa	

KESKIVIIKKO			
16.15 - 17.15	Pilates	Pipsa	Lämpösali
17.30 - 18.30	SPS jatko	Pipsa	Isosali
Online:			
16.15 - 16.45	Sport (tallenne)		
17.00 - 17.45	Pilates (tallenne)		
18.00 - 18.30	SPS (tallenne)		

TORSTAI			
17.30 - 18.25	Kinesis	Pipsa	Kinesistila
18.45 - 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Lämpösali / Isosali
Online:			
16.30 - 17.15	Pilates live tai tallenne	Riikka	
17.30 - 18.00/18.15	Sport (tallenne)		

PERJANTAI			
Online:			
17.00 - 17.45	Sport (tallenne)		

LAUANTAI			
Online:			
Klo:10.00 - 10.45	Jooga & Kehonhuolto (tallenne)		

SUNNUNTAI			
Klo:16.00 - 17.00	Pilates	Pipsa	Lämpösali
Online:			
17.15 - 17.45	Sport (tallenne)		