

HOVAN FIIKISEN JOULU



ajalla 18.12.2017-7.1.2018

Viikko 51

MAANANTAI 18.12.	TIISTAI 19.12.
10:00 SPINNING 45 /PIRITTA	6:30 SPINNING 45 /PIRITTA
16:20 BODYPUMP 60 /SAARA	10:00 TIMMI 45 /JOHANNA
17:30 RASKASTAPOLKUA 120 17:30 OSUUS I 55 / MIA 18:30 OSUUS II 55 / REETTA	11:00 60+ VENYTTELY 45 /PIRITTA
	16:30 TRX 45 /HENNA
	16:30 TOTALBODY 50 /ANU & KIRSI <i>Vain erämyy</i>
17:30 PLYO! 60 / SAARA	17:25 BODYCOMBAT 60 /ARJA
18:00 SH'BAM 45 / ROOSA	17:30 SPINNING 50 /ANU
19:00 YOGA & WINE 60 /JARNO	18:30 FASCIARULLAUS 60 /ANU
	18:35 BODYPUMP 60 /JONNA
KEKOVIIKKO 20.12.	
9:00 SPINNING&KUULA 60 /REETTA	
10:00 FASCIARULLAUS 45 /KIRSI	10:00 TRX 45 /SATU
16:30 SPINNING 50 /MIA	16:35 KAHVAKUULA 45 /JOHANNA
17:30 TIMMI 45 /PIRITTA	17:30 SPINNING 45 /JUUSO
17:30 TRX 45 /TONI	17:30 BODYSTEP 60 /KIRSI
18:30 XMAS DANCE 55 /ANNE	18:30 YOGA & WINE 60 /JARNO
18:30 HATHAJOOGA 60 /SUVI	
PERJANTAI 22.12. <i>Vain erämyy</i>	
6:30 SPINNING 45 /REETTA	9:30 SPINNING 50 /MIA
10:00 XMAS BODY 50 /KIRSI	10:30 BODYCOMBAT 60 /MIA
11:00 60+ JUMPPA 45 /KIRSI	
15:50 BODYPUMP 60 /ARJA	
LUCANTAI 23.12.	
SUNNENTAI 24.12.	
	7:00 JOULUAATTOSPINNING 45 /MIA

Viikko 52

MAANANTAI 25.12.	TIISTAI 26.12.	
KESKUS AVOINNA 5.30-24 (ULKO-OVI TOIMII 23 ASTI) ASIAKASPALVELU SULJETTU	KESKUS AVOINNA 5.30-24 (ULKO-OVI TOIMII 23 ASTI) ASIAKASPALVELU 11-13	
KEKOVIIKKO 27.12.		
9:00 SPINNING&KUULA 60 /H-M	11:00 XMAS SPINNING 50 /ANU	
10:00 FASCIARULLAUS 45 /KIRSI	12:00 KINKUNSLATUS 50 /ANU	
11:00 60+ JUMPPA 45 /KIRSI	13:00 XMAS SHEIKKAUS 55 /ANNE	
16:30 SPINNING 50 /MIA	TORSTAI 28.12.	
17:30 TIMMI 45 /JOHANNA	10:00 SPINNING 50 /PIRITTA	
17:30 TRX 45 /TONI	16:35 KAHVAKUULA 45 /JOHANNA	
18:30 DANCE 55 /ANNE	17:30 BODYSTEP 60 / KIRSI	
18:30 HATHAJOOGA 60 /SUVI	17:30 PULSSI 30 /PIRITTA	
	18:40 BODYPUMP 60 /JONNA	
PERJANTAI 29.12. <i>Vain erämyy</i>		
6:30 SPINNING 45 /PIRITTA		
10:00 TOTALBODY 50 /KIRSI		
15:15 PULSSI 30 /PIRITTA		
15:50 PUNKKUPUMPPI 60 /ARJA&PIRI		
LUCANTAI 30.12.		
9:30 SPINNING 50 /MIA		
10:30 BODYCOMBAT 60 /MIA		
SUNNENTAI 31.12.		
KESKUS AVOINNA 5.30-24 (ULKO-OVI TOIMII 23 ASTI) ASIAKASPALVELU SULJETTU		

Viikko 1

MAANANTAI 1.1.	TIISTAI 2.1.
KESKUS AVOINNA 5.30-24 (ULKO-OVI TOIMII 23 ASTI) ASIAKASPALVELU SULJETTU	KESKUS AVOINNA 5.30-24 (ULKO-OVI TOIMII 23 ASTI) ASIAKASPALVELU SULJETTU
KEKOVIIKKO 3.1.	
9:00 SPINNING&KUULA 60 /REETTA	6:30 SPINNING 45 /MIA
10:00 FASCIARULLAUS 45 /KIRSI	10:00 TIMMI 45 /JOHANNA
11:00 60+ JUMPPA 45 /KIRSI	16:30 TOTALBODY 50 /ANU & KIRSI <i>Vain erämyy</i>
16:30 SPINNING 50 /MIA	17:25 BODYCOMBAT 60 /ARJA
17:30 KAHVAKUULA 45 /JOHANNA	17:30 SPINNING 50 /ANU
17:30 TRX 45 /TONI	18:30 FASCIARULLAUS 60 /ANU
18:30 DANCE 55 /ANNE	18:35 BODYPUMP 60 /JONNA
18:30 HATHAJOOGA 60 /SUVI	
ENERGY TORSTAI 4.1.	
	ENERGINEN LIIKUNTAPÄIVÄ! ASIAKASPALVELU 10-20 KESKUS AVOINNA 5.30-24 LUVASSA HUIKEA RYHMÄLIIKUNTA- AIKATAULU!
PERJANTAI 5.1. <i>Vain erämyy</i>	
6:30 SPINNING 45 /REETTA	
10:00 TOTALBODY 50 /KIRSI	
15:15 PULSSI 30 /MIA	
15:50 BODYCOMBAT 60 /ARJA & MIA	
LUCANTAI 6.1.	
	KESKUS AVOINNA 5.30-24 (ULKO-OVI TOIMII 23 ASTI) ASIAKASPALVELU SULJETTU
	12:00 BODYPUMP 60 /ARJA
SUNNENTAI 7.1.	
	17:00 LATINDANCE 50 /FABRICIO
	18:00 BODYPUMP 45 /ANU
	19:00 BODYBALANCE 60 /ANU

