



# HYVÄN FIILIKSEN KEVÄT 2025

6.1. – 25.5.2025



## MAANANTAI 10:00–18:30

16:30	<b>KAHVAKUULA</b> Mia   C	45
16:30	<b>KEPPIJUMPPA</b> Hanna-Mari   G	45
17:20	<b>SPIN</b> Mia   F	50
17:30	<b>PILATES</b> Hanna-Mari   G	50
17:30	<b>Les Mills BODYSTEP™</b> Susanna   C	60
18:30	<b>Les Mills BODYBALANCE™</b> Hanna-Mari   G	60

## TIISTAI 10:00–18:00

10:00	<b>PILATES</b> Hanna-Mari   G	50
11:00	<b>60+ KEPPIJUMPPA</b> Kirsi / Svanni   C	45
16:30	<b>ZUMBA</b> Jenni   C	50
16:40	<b>SPIN</b> Kirsi   F	50
16:45	<b>PAKARA &amp; CORE</b> Svanni   G	45
17:30	<b>Les Mills BODYCOMBAT™</b> Mia   C	60
17:45	<b>MOBILITY</b> Kirsi   G	45

## KESKIVIikko 10:00–18:30

6:30	<b>SPIN</b> Svanni / Mia   F	45
10:00	<b>PAKARA &amp; CORE</b> Svanni   C	45
11:00	<b>60+ LIHASKUNTO</b> Svanni   C	45
16:30	<b>TOIMINNALLINEN</b> Arja / Svanni   C	45
16:30	<b>SPIN</b> Anu   F	50
17:30	<b>Les Mills BODYPUMP™ MIX</b> Arja   C	60
17:30	<b>Les Mills BODYBALANCE™</b> Anu   G	45
18:40	<b>DANCE</b> Anne   C	50

## TORSTAI 10:00–17:30

10:00	<b>LIHASKUNTO MIX</b> Svanni   C	45
11:00	<b>60+ VENYTTELY</b> Svanni   C	45
16:30	<b>FITBALL</b> Mia   C	45 Parittomat viikot
16:30	<b>LIHASKUNTO MIX</b> Svanni   C	45 Parilliset viikot
17:30	<b>Les Mills BODYATTACK MIX™</b> Laura   C	60
17:30	<b>KUNTONYRKKEILY</b> Arja   G	60

## PERJANTAI 10:00–16:00

10:00	<b>KAHVAKUULA</b> Hanna   C	45
11:00	<b>60+ PYÖRÄILY</b> Kirsi / Svanni   F	45
15:50	<b>Les Mills BODYPUMP™ MIX</b> Arja   C	60
17:00	<b>TOTALBODY</b> Kirsi / Anu   C	50 28.3.asti

## LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu

9:20	<b>SPIN &amp; KUULA</b> Mia   F/C	60
10:30	<b>VATSA-PEPPU</b> Mia   C	50

## SUNNUNTAI asiakaspalvelu suljettu

17:00	<b>Les Mills BODYPUMP™</b> Jonna   C	60
18:10	<b>DANCE</b> Anne   C	50
18:10	<b>JOOGA</b> Jenni   G	60 Parilliset viikot
18:10	<b>FASCIAMETHOD</b> Kia   G	45 Parittomat viikot

<b>RYHMÄLIIKUNTASALIT</b>	
G Gellari	F Fillari
C Cemppari	K Kuntosali

<b>TUNTILUOKITUKSET</b>	
● Aerobinen	
● Lihaskunto	
● Tanssi	
● Kehonhuolto	
● 60+ Ikiliikkuajat	

**KUNTOSALI** Henkilökohtaisella tunnisteella joka päivä 5.00–24.00. Ulko-ovi toimii 23.00 asti.