



TREENIJOULU AJALLA 5.12.2022-1.1.2023



MAANANTAI 5.12. (10:00-18:00)

10:00 SPIN & CORE | SANNI
 11:00 ★ 60+ JOULU PYÖRÄILY | KIRSI
 16:20 SPIN | MIA
 16:30 BODYPUMP | JONNA
 16:45 PILATES | HANNA-MARI
 17:40 BODYSTEP MIX | KIRSI
 17:45 BODYBALANCE | HANNA-MARI

TIISTAI 6.12. (asiakaspalvelu suljettu)

12:00 ★ BODYPUMP | ARJA +

KESKIVIIKKO 7.12. (10:00-19:00)

10:00 FITBALL | SANNI
 11:00 ★ 60+ RULLAUS+VEN | SANNI
 16:30 TOTALBODY | ANU
 17:30 BODYBALANCE | ANU
 17:30 BODYATTACK | TIINA
 18:40 DANCE | ANNE
 18:40 AROMARENTOUTUS | TIINA

TORSTAI 8.12. (10:00-17:30)

10:00 TOTALBODY | KIRSI
 16:30 ★ KAHVAKUULA | SANNI
 17:25 BODYCOMBAT | MIA
 17:30 KUNTONYRKKEILY | ARJA
 17:30 ★ AFTERSKI SPIN 60 | SANNI&KIRSI

PERJANTAI 9.12. (10:00-16:00)

10:00 SPIN | HANNA-MARI
 11:00 60+ JUMPPA | HANNA-MARI
 15:50 BODYPUMP | ARJA

LAUANTAI 10.12. (9:00-11:00)

9:20 SPIN & KUULA | MIA
 10:30 VATSAPEPPU | MIA

SUNNUNTAI 11.12. (16:30-18:30)

17:00 BODYPUMP | ARJA
 18:10 DANCE | ANNE

★ = ERIKOISTUNTI



MAANANTAI 12.12. (10:00-18:00)

10:00 SPIN & CORE | SANNI
 11:00 ★ 60+ JOULU PYÖRÄILY | KIRSI
 16:30 BODYPUMP MIX | KIRSI
 16:45 ★ RASKASTA POLKUA 90 | MIA&PIRI
 16:45 PILATES | HANNA-MARI
 17:40 BODYSTEP | SUSANNA
 17:45 BODYBALANCE | HANNA-MARI

TIISTAI 13.12. (10:00-17:30)

10:00 PAKARA&CORE | SANNI
 16:30 TRX | KIRSI
 16:30 FITBALL | SANNI
 17:25 MOBILITY LIKKUVUUS | KIRSI
 17:30 ★ TOIMINNALLINEN | SANNI&SONJA

KESKIVIIKKO 14.12. (10:00-19:00)

10:00 FITBALL | SANNI
 11:00 60+ VENYTTELY | SANNI
 16:30 TOTALBODY | ANU
 17:30 BODYBALANCE | ANU
 17:30 BODYATTACK | TIINA
 18:40 DANCE | ANNE
 18:40 AROMARENTOUTUS | TIINA

TORSTAI 15.12. (10:00-17:30)

10:00 TOTALBODY | KIRSI
 16:30 ★ KAHVAKUULA | SANNI
 17:25 BODYCOMBAT | MIA
 17:25 SPIN | SANNI
 17:30 KUNTONYRKKEILY | ARJA

PERJANTAI 16.12. (10:00-16:00)

10:00 SPIN | HANNA-MARI
 11:00 60+ KEPPI | HANNA-MARI
 15:50 ★ PUNKKUPUMPPI 60 | ARJA

LAUANTAI 17.12. (9:00-11:00)

9:20 SPIN & KUULA | MIA
 10:30 VATSAPEPPU | MIA

SUNNUNTAI 18.12 (16:30-18:30)

17:00 BODYPUMP MIX | ANU
 18:10 SPIN | ANU



MAANANTAI 19.12. (10:00-18:00)

10:00 SPIN & CORE | SANNI
 16:20 SPIN 50 | MIA
 16:30 BODYPUMP MIX | KIRSI
 16:45 PILATES 50 | HANNA-MARI
 17:40 ★ SUKLAA BODYSTEP | SUSANNA
 17:45 BODYBALANCE | HANNA-MARI

TIISTAI 20.12. (10:00-17:30)

10:00 PAKARA&CORE | SANNI
 16:30 TRX | KIRSI
 16:30 FITBALL | SANNI
 17:25 MOBILITY LIKKUVUUS | SANNI
 17:30 BODYATTACK | TIINA

KESKIVIIKKO 21.12. (10:00-19:00)

10:00 FITBALL | SANNI
 11:00 ★ 60+ RULLAUS+VEN | SANNI
 16:30 ★ YSÄRI TOTALBODY | ANU&KIRSI
 17:30 BODYBALANCE | ANU
 17:30 BODYPUMP | TIINA
 18:40 DANCE | ANNE
 18:40 AROMARENTOUTUS | TIINA

TORSTAI 22.12. (10:00-17:00)

10:00 TOTALBODY 50 | KIRSI
 16:30 PAKARA&CORE | SONJA
 17:00 BODYCOMBAT 60 | MIA



PERJANTAI 23.12. (asiakaspalvelu suljettu)

LAUANTAI 24.12. (asiakaspalvelu suljettu)

7:00 ★ TONTTU TOIMINNALLINEN | SONJA

SUNNUNTAI 25.12. (asiakaspalvelu suljettu)

MAANANTAI 26.12. (10:00-12:00)

10:00 ★ SPIN | MIA
 11:00 ★ KINKUNSULATUS | MIA

TIISTAI 27.12. (10:00-17:30)

10:00 PAKARA&CORE | SANNI
 16:30 TRX | KIRSI
 16:30 FITBALL | SANNI
 17:25 MOBILITY LIKKUVUUS | SANNI
 17:30 BODYATTACK | TIINA

KESKIVIIKKO 28.12. (10:00-19:00)

10:00 FITBALL | SANNI
 11:00 60+ VENYTTELY | SANNI
 16:30 TOTALBODY | ANU
 17:30 BODYBALANCE | ANU
 17:30 BODYPUMP | TIINA
 18:40 DANCE | ANNE
 18:40 AROMARENTOUTUS | TIINA

TORSTAI 29.12. (10:00-17:30)

10:00 TOTALBODY | KIRSI
 16:30 ★ KAHVAKUULA | SANNI
 17:25 BODYCOMBAT | MIA
 17:25 SPIN | SANNI
 17:30 KUNTONYRKKEILY | ARJA



PERJANTAI 30.12. (10:00-16:00)

10:00 ★ ETKOT SPIN 60 | SANNI & KIRSI
 15:50 BODYPUMP 60 | ARJA

LAUANTAI 31.12. (9:00-11:00)

9:20 SPIN & KUULA | MIA
 10:30 ★ PARTY BODYCOMBAT | MIA

SUNNUNTAI 1.1. (asiakaspalvelu suljettu)

