

# Aikuiset

## TINAgym treenisali

### Maanantaina

klo 10.00 - 10.55	Lihaskuntotunti	Nina
klo 17.30 - 18.25	Niska-selkä	Kirsi
klo 18.30 - 19.25	Tehotreeni	Susa
klo 19.30 - 20.25	Keppibody	Susa

### Tiistai

klo 18.00 - 18.55	Vatsa-pakara	Susa
klo 19.00 - 19.55	Toiminnallinen treeni	Marianna
klo 20.00 - 20.55	Liikkuvuus/venyttely	Marianna

### Keskiviikko

klo 9.30 - 10.25	Teematunti	Kirsi
klo 18.00 - 18.55	PerfectBody	Petra
klo 19.00 - 19.55	20-20-20	Petra

### Torstai

klo 10.00 - 11.00	Lihaskunto	Kree
klo 18.00 - 18.55	Balletone	Lona
klo 19.00 - 19.55	Core	Lona
klo 20.00 - 20.55	Äijäjumppa	Johanna

### Perjantai

klo 10.00 - 11.00	Hyvä aamu	Marita
klo 18.00 - 19.00	Pilates	Airi

### Lauantai

klo 10.00 - 10.55	PerfectBody	Susa
klo 11.00 - 11.55	Core	Susa

### Sunnuntai

klo 10.00 - 10.55	20-20-20	Katri
klo 11.00 - 11.45	Niska-selkä	Katri
klo 18.30 - 19.25	PerfectBody	Petra

## TINAgym tanssisali

### Maanantai

klo 18.30 - 19.25	Lavis®	Kirsi
klo 19.30 - 20.25	Kehonhuolto/dynaaminen venyttely	Kirsi

### Tiistai

klo 10.00 - 10.55	Jooga	Leila
klo 18.00 - 18.55	Mixdance	Heini
klo 19.00 - 19.55	Latino	Heini

### Keskiviikko

klo 17.00 - 17.55	Niska-selkä	Minna
klo 18.00 - 18.55	Pilates	Minna
klo 19.00 - 20.00	Power Jooga	Henna

### Perjantai

klo 17.30 - 18.25	Zumba gold	Noora
klo 18.30 - 19.25	Lavis®	Noora

### Sunnuntai

klo 16.00 - 18.00	Tanssillinen voimistelu esiintyvä ryhmä	Sirkka
-------------------	---	--------



## Koulut

### Maanantai

<b>Simonkallion koulu</b>		
klo 19.00 - 19.55	Niska-selkä	Minna
<b>Jokiniemen koulu</b>		
klo 18.00 - 18.55	Kiinteytys*	Satu
klo 19.00 - 20.00	Pilates*	Satu

### Tiistai

<b>Hiekkaharjun koulu</b>		
klo 19.00 - 20.00	Core	Jemina

\* merkityt tunnit yhteistyössä kaupungin kanssa, tark. tiedot kotisivuilla.

### Keskiviikko

<b>Ilolan koulu</b>		
klo 18.00 - 18.55	Lihaskuntotunti	Johanna
<b>Jokiniemen koulu</b>		
klo 19.00 - 19.55	Kehonhuolto*	Marita
<b>Hevoshaan koulu</b>		
klo 18.00 - 18.55	Kuntojumppa*	Jemina
klo 19.00 - 19.55	Reisi-vatsa-pakara*	Jemina

### Torstai

<b>Kuusikon koulu</b>		
klo 19.00 - 20.00	Kuntojumppa	Marita