

Aikuiset

TINAgym treenisali

Maanantai

klo 10.00 - 10.55	Kehonpainotunti	Minna
klo 17.15 - 18.10	Niska-selkä	Kirsi
klo 18.30 - 19.25	Tehotreeni	Petra
klo 19.30 - 20.25	Keppibody	Petra

Tiistai

klo 17.30 - 18.25	Pilates	Minna
klo 18.30 - 19.25	Muokkausjumppa	Minna
klo 19.30 - 20.25	Niska-selkä	Minna

Keskiviikko

klo 10.00 - 10.55	Kunnon jumppa	Tuija
klo 18.00 - 18.55	PerfectBody	Petra
klo 19.00 - 19.55	20-20-20	Petra

Torstai

klo 10.00 - 10.55	Keho ja voima	Kreeta
klo 17.30 - 18.25	Vatsa-pakara	Susa
klo 18.30 - 19.25	Core	Susa
klo 19.30 - 20.25	Äijäjumppa	Suvi

Perjantai

klo 10.00 - 11.00	Hyvä aamu 60+	Tuija
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 - 11.55	Niska-selkä	Katri
klo 18.30 - 19.25	PerfectBody	Petra

Koulut

Maanantai

Simonkallion koulu

klo 19.00 - 19.55	Niska-selkä	Jemina
-------------------	-------------	--------

Jokiniemen koulu

klo 18.00 - 18.55	Kiinteyty*	Terhi
klo 19.00 - 20.00	Pilates*	Terhi

* merkityt tunnit yhteistyössä kaupungin kanssa, tarkemmat tiedot kotisivuilla.

TINAgym tanssisali

Maanantai

klo 18.15 - 19.10	Lavis®	Kirsi
klo 19.15 - 20.10	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 18.00 - 18.55	Power jooga	Henna
klo 19.00 - 19.55	Fascia method	Henna

Torstai

klo 18.00 - 18.55	Tanssicocktail	Reetta
-------------------	----------------	--------

Hyvän olon erikoiskurssi (kiloryhmä)

ajalla 12.9. - 28.11 (12 krt), klo 19.15 - 20.55.
(kts. tarkemmat tiedot takasivulta) Tuija

Perjantai

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

Sunnuntai

klo 17.00 - 18.00	Aikuisten tanssillinen voimistelu (TanVo)	Sirkka
klo 18.00 - 19.00	Esiintyvä ryhmä (Donnat)	Sirkka



Tiistai

Hiekkaharjun koulu

klo 19.00 - 19.55	Core	Jemina
-------------------	------	--------

Keskiviikko

Iolan koulu

klo 18.00 - 18.55	Lihaskuntotunti	Jenna
-------------------	-----------------	-------

Jokiniemen koulu

klo 19.00 - 19.55	Kehonhuolto	Pia*
-------------------	-------------	------