

## Lukkari TINAgym salilla syys 2019\_ kevät 2020\_Treenisali

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00-10.55	Kehonpainotunti, Minna		Lihaskunto, Tuija	Keho ja voima, Kreetta	Hyva Aamu, Tuija	PerfectBody Susa	20-20-20, Katri
11.00-11.55						Core, Susa	Niska-selkä, Katri
17.15-18.10	Niska-selkä Kirsi						
17.30-18.25		Pilates, Minna		Vatsa-pakara, Susa			
18.30-19.25	Tehotreeni, Petra	Muokkaus, Minna		Core, Susa			PerfectBody, Petra
19.30-20.25	Keppibody, Petra	Niska-selkä, Minna		Äijäjumppa, Suvi			
18.00-18.55			PerfectBody, Petra		Pilates, Airi		
19.00-19.55			20-20-20 Petra				

Tanssiliikunta	Kehonhuolto	Tehokas	Tehotreeni
----------------	-------------	---------	------------

## Lukkari TINAgym salilla syys 2019\_ kevät 2020\_Tanssisali

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00-11.00		Jooga, Leila					
16.00-16.55							Flow, Sirkka
16.30-17.30							
17.00-18.00							Flow, Sirkka
17.30-18.25					Zumba gold, Noora		
18.15 - 19.10	Lavis, Kirsi						
18.30-19.25					Lavis, Noora		
18.00-18.55		Mixdance Heini	Power-jooga, Henna	Tanssicoctail 16+, Reetta			
19.15-20.10	Dynaaminen venyttely. Kirsi						
19.00-19.55		Latino, Heini	Fascia method, Henna				

### Kouluilla

	Simonkallio ma	Jokiniemi ma	Hiekkaharju ti	Ilola ke	Jokiniemi ke		
18.00-18.55		Kiinteytys, Terhi		Lihaskuntotunti, Jenna			
19.00-19.55	Niska-selkä, Jemina	Pilates, Terhi	Core, Jemina		Kehonhuolto		