



# Ryhmäliikunta-aikataulu

## Kevät 2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
07.15 SH'BAM® 08.00	07.15 BODYPUMP® 08.15	07.15 CXWORX® 07.45	07.15 BODYPUMP® 08.15	07.15 CXWORX® 07.45	07.45 BODYBALANCE® 08.45	09.40 RPM30 10.10
08.10 BODYPUMP® 09.10	08.25 SH'BAM® 09.10	07.55 BODYBALANCE® 08.55	08.25 CXWORX® 08.55	07.55 BODYBALANCE® 08.55	08.50 CXWORX® 09.20	10.20 BODYPUMP® 11.20
09.20 CXWORX® 09.50	09.20 BODYPUMP30® 09.50	09.45 RPM30 10.15	09.05 SH'BAM® 09.50	09.05 BODYPUMP® 10.05	9.30 BODYPUMP® 10.30	11.30 CXWORX® 12.00
10.30 LAVIS® 11.15	10.30 BODYBALANCE® 11.30 Terve Jooga	10.30 Terve 11.00 Vatsa&Pakara	10.30 Sisäpyöräily 11.00	10.30 Terve Donna 11.30	10.45 Kahvakuula / HIIT / 11.30 BODYPUMP45®	12.10 BODYBALANCE® 13.10
11.45 BODYBALANCE® 12.45	12.45 CXWORX® 13.15	11.05 Terve Flexi 11.35	11.05 Terve Keho 12.05	12.30 BODYPUMP® 13.30	11.35 Terve Keho 12.20	14.30 RPM 15.15
12.55 BODYPUMP® 13.55	13.20 SH'BAM® 14.05	12.45 BODYBALANCE® 13.45	16.35 Terve Jooga 17.35	16.35 BODYCOMBAT30® 17.05	15.00 BODYCOMBAT® 16.00	15.45 SH'BAM® 16.15
15.30 CXWORX® 16.00	15.10 BODYPUMP® 16.10	16.00 Tila varattu tyttöjen 16.45 liikuntailtapäivä	17.40 Sisäpyöräily 18.10	18.15 BODYPUMP® 19.15	16.15 RPM30 16.45	16.30 BODYPUMP® 17.30
17.00 Terve 17.30 Vatsa&Pakara	16.45 BODYPUMP45® 17.30	17.30 Terve HIIT 18.00	18.20 BODYPUMP30® 18.50	19.25 SH'BAM® 20.10	16.55 BODYPUMP® 17.55	17.40 BODYSTEP® 18.10
17.35 Terve Keho 17.55	17.40 Sisäpyöräily 18.10	18.05 SH'BAM® 18.50	19.00 BODYSTEP® 20.00		18.05 CXWORX® 18.35	18.15 BODYBALANCE® 19.15
18.00 LAVIS® 18.45	18.15 Terve 18.45 Vatsa&Pakara	18.55 Terve Pilates 19.55			18.45 BODYBALANCE® 19.45	
18.50 Sisäpyöräily 19.20	18.50 Kuntosali Circuit 19.35	20.05 BODYPUMP30® 20.35				
19.25 Kahvakuula 20.10						

Virtuaalitunti

Kehoa huoltava

Helppo

Hiukan haastetta

Haastava

**Liikuntakeskus**  
avoinna joka päivä  
klo 06.00-22.00

**Vastaanotto**  
avoinna:

Ma, ti ja to 10.00-12.00  
16.00-19.00

Pidätämme oikeudet muutoksiin.