

Ryhmäliikuntatunnit syksy 2010

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
BODYPUMP™ 16.30-17.30	Aerobic 16.30-17.30	BODYPUMP™ 16.30-17.30	BODYSTEP™ 16.30-17.30	Aerobic 16.50-17.50	BODYPUMP™ 10.00-11.00	
Kunto Mix 17.40-18.40	BODYPUMP™ 17.40-18.40		Ball(I) / Kunto Mix (II) 17.40-18.40			
BODYCOMBAT™ 18.50-19.50	BODYSTEP™ 18.50-19.50	BODYCOMBAT™ 18.40-19.40	BODYPUMP™ 18.50-19.50		BODYCOMBAT™ 14.00-15.00	BODYPUMP™ 17.50-18.50
		BODY BALANCE™ 19.50-20.50				BODY BALANCE™ 19.00-20.00
<i>Spin 45</i> 20.00-20.45	<i>Spin 60</i> 20.00-21.00	<i>Spin 60</i> 17.35-18.35	<i>Spin 45</i> 20.00-20.45	<i>Hard Rock Spin</i> 18.00-19.00		<i>KuntoPyöräily</i> 17.00-17.45