

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9:30-10:30 ZUMBA® ISO SALI NORA	10:00-11:00 PILATES ISO SALI SARI	10:00-11:00 KUNTOSALICIRCUIT KUNTOSALI HELEN			10:00-11:00 PILATES ISO SALI SARI	16:00-16:45 BODYSTEP® ISO SALI IINA
						16:50-17:35 SH'BAM® PIENI SALI IINA
						16:50-17:35 BODYCOMBAT® ISO SALI HANNA L.
		17:30-18:15 NISKA-SELKÄ-HARTIA ISO SALI MIRA		17:30-18:15 MÄKI (TASO 2-3) SISÄPYÖRÄILY HELEN		17:40-18:40 BODYPUMP® ISO SALI HANNA L.
18:00-19:00 KUNTOSALICIRCUIT KUNTOSALI HELEN	17:30-18:30 BODYPUMP® ISO SALI HANNA L.	18:20-19:05 RASVANPOLTTO (TASO 1-2) SISÄPYÖRÄILY MIRA	17:00-18:00 PILATES ISO SALI SARI	18:20-19:05 MUOKKAUS ISO SALI HELEN		18:45-19:30 RASVANPOLTTO (TASO1-2) SISÄPYÖRÄILY HANNA L.
19:05-20:05 HATHAJOOGA ISO SALI MIIA	18:35-19:20 BODYCOMBAT® ISO SALI HANNA L.	19:10-19:55 FASCIAMETHOD PIENI SALI MIRA	18:05-19:05 KEHONHUOLTO ISO SALI SARI	<p>LAPSIMAAILMA AVOINNA: MA 9:15-10:45 / 17:45-20:20 TI 17:15-20:30 KE 9:45-11:15 / 17:45-20:20 TO 9:45-11:15 / 16:45-19:20 PE 17:15-19:20 LA 9:45-11:15 SU 15:45-20:00</p>		<p>HYVÄ KUNTO JOKELA Keskustie 9-11 05400 Jokela Puh: 040 535 3002</p> <p>Vastaanotto avoinna ma-to klo 16-19</p>
19:05-20:05 MÄKI (TASO 2-3) SISÄPYÖRÄILY HELEN	19:25-20:10 BODYBALANCE® ISO SALI HANNA L.	19:05-20:05 ZUMBA® ISO SALI MARIA	20:00-21:00 ZUMBA® ISO SALI VICTOR			

RYHMÄLIIKUNTATUNTtien VÄRIKOODIT:

- Rauhalliset tunnit (rauhottuminen, rentous, hengitys)
- Liikkuvat perustunnit (rytmikkyys, selkeys, onnistuminen)
- Haastavat perustunnit (voima, Sitkeys, lihaskunto)
- Raskaat tunnit (haasteetta, kova tempo, kova meininki)
- Spinningtunnit (sisäpyöräily)

Ryhmäliikunta- ja virtuaalituntiselosteet löytyvät vastaanotosta.

