



# LIIKUNTASTUDIO HYVÄ OLO

## Ryhmäliikuntakalenteri - Syksy 2018 20.8.2018 - 16.12.2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9.30 Kuntojumppa Pia	9.00 Ohjattu kuntosali PT Sari	9.30 Body PT Miia	9.00 Pilates Elisa	9.30 Kahvakuula Minna		
	10.10 Core Nina				10.20 Reisi-Vatsa- Pakara V/O	10.20 Niska-Hartia- Selkä PT Miia / Toiminnallinen kiertoharjoittelu PT Sari
					11.20 Dance Mix Hazel	
17.30 Pilates Miia	17.30 Steppi Minna		17.30 Teematunti Nina/Pia/Ann- Marie			17.30 Kiertoharjoittelu Nina/Ann-Marie
18.30 Pumppi Maarit	18.30 Toiminnallinen kiertoharjoittelu PT Sari	18.00 Reisi-Vatsa- Pakara Ann-Marie / Elisa	18.30 Pumppi Nina/Pia			18.30 Syvävenyttely Nina/Ann-Marie
19.30 Core + Venyttely Maarit		19.00 Syvävenyttely Ann-Marie / Elisa				

**Muutokset ovat mahdollisia  
Ändringar är möjliga**

**17.12. - 31.12.2018 ryhmäliikuntakalenteri ilmoitetaan erikseen**