

**KRV: Aikuisten ryhmäliikuntatunnit, kausi 2017-2018**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
12.00-13.00 Oma Sali Tuolijumppa / Marja P		6.30-7.30 Oma Sali Teematreeni / Heidi	10.00-11.00 Oma Sali Steppi-Pumppi / Heidi		
13.00-14.00 Oma Sali Venyttely / Marja P	11.45-12.45 Oma Sali Seniори Bailatino/ Taru	8.45-9.30 Oma Sali Core / Eveliina	11.15-12.15. Oma Sali Jooga / Taina	10.00-10.55 Oma Sali Kiinteytys / Eveliina	11.00-12.00 Oma Sali Jumppa coctail / vaihtuva ohj.
	13.00-14.00 Oma Sali 60 + / Pinja ja Terttu	9.30-10.00 Oma Sali Venyttely / Eveliina	12.30-13.00 Oma Sali Tasapaino / Heidi	11.00-11.30 Oma Sali Venyttely/Eveliina	
15.15-16.10 Oma Sali Kuntojumppa / Heidi	14.30-15.30 Oma Sali Niska-Selkä / Heidi	12.00-13.00 Oma Sali Ikkivireä kuntotunti / Taina	13.00-14.00 Oma Sali 70+ / Heidi	12.00-13.00 Oma Sali Kev. Lavis / Riitta	
16.20-17.00 Oma Sali Tehopumppi / Heidi	16.00-16.55 Oma Sali Dance / Eveliina	13.00-14.00 Oma Sali Kevennetty jooga / Taina			
17.05-17.35 Oma Sali RPV / Heidi	17.00-17.55 Oma Sali Kiinteytys / Elina	16.35-17.30 Oma Sali RPV / Heidi		16.00-16.30 Oma Sali HIIT /vaihtuva ohjaaja	
17.40-18.25 Oma Sali Kiinteytys / Sonja	18.30-19.30 Haapaniemi Lavis / Merja	17.35-18.30 Oma Sali Combat / Heidi	16.15-17.10 Oma Sali Tanssin alkeet / Eveliina	16.30-17.00 Oma Sali RPV / vaihtuva ohjaaja	16.15-17.15 Oma Sali Steppi Circuit / Paula
18.30-19.25 Oma Sali Body Balance / Sonja	18.00-19.15 Oma Sali Steppi / Paula	18.35-19.05 Oma Sali Kehonhuolto / Matti	17.15-18.00 Oma Sali Core / Eveliina	17.05-18.00 Oma Sali Pilates / Mari	17.20-18.20 Oma Sali Venyttely /Paula
18.30-19.15 Snellman Kuntojumppa / Mari		19.10-20.10 Oma Sali Kahvakuula / Matti	18.10-19.10 Oma Sali Circuit / Heini		
19.15-20.00 Snellman Venyttely / Mari		18.30-20.00 Haapaniemi Nia-tanssi / Hanna	19.15-20.00 Oma Sali Venyttely/ Heini		
18.30-19.30 Maljapuro Bailatino Fitness / Taru		19.00-20.00 Ala-Pyörö Pilates / Mari	18.00-19.00 Ala-Pyörö Kiinteytys / Johanna/Hanna		
19.00-20.00 Ala-Pyörö Teematunti / Laura		19.30-21.00 Kuopio-halli Aikuisten akrobatia /Sinita	19.00-20.00 Ala-Pyörö Venyttely/ Johanna/Hanna		
19.30-20.30 Oma Sali Äijätreeni / Sonja					

Tanssitreeni

Tehotreeni

Kehonhuolto

Mahdolliset peruutukset ja muutokset ilmoitamme nettisivuilla ja facebookissa