

## KRV Aikuisten TUNTITARJONTA kausi 2018-2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
12.00-12.55 <b>Tuolijumppa</b> Oma sali / Annina	6.45-7.30 <b>Rullaus</b> Oma sali / Heidi	8.45-9.30 <b>Vahva ranka</b> Oma sali / Heidi	10.00-11.00 <b>Steppi-pumppi</b> Oma sali / Heidi	10.00-11.00 <b>Kahvakuula</b> Oma sali / Jenna	
13.00-14.00 <b>Venyttely</b> Oma sali / Annina		9.30-10.00 <b>Syvävenyttely</b> Oma sali / Heidi	12.00-12.30 <b>Tasapaino</b> Oma sali / Heidi	11.15-12.15 <b>Jooga</b> Oma sali / Tuovi	
14.15-15.10 <b>Kuntojumppa</b> Oma sali / Annina	13.00-14.00 <b>60+</b> Oma sali / Pinja E., Annina	11.45-12.45 <b>Seniöri bailatino</b> Oma sali / Taru	12.30-13.30 <b>70+</b> Oma sali / Heidi		
15.15-16.00 <b>Bailatino mama &amp; baby</b> Oma sali / Taru	14.05-15.00 <b>Jooga</b> Oma sali / Tuovi	13.00-14.00 <b>Liike on voimaa</b> Oma sali / Annina	13.35-14.30 <b>Niska-selkä</b> Oma sali / Heidi		
16.20-17.00 <b>Tehopumppi</b> Oma sali / Heidi	16.30-17.00 <b>HIIT</b> Oma sali / Elina	16.20-17.15 <b>RPV</b> Oma sali / Heidi			
17.05-18.00 <b>Kiinteytys</b> Oma sali / Heidi	17.05-18.00 <b>Kiinteytys</b> Oma sali / Elina	17.15-18.00 <b>Niska-selkä</b> Oma sali / Heidi			
18.05-19.00 <b>Kehonhuolto / Jooga</b> Oma sali / Pinja T. / Emmi	18.10-19.10 <b>Teema</b> Oma sali / Vaihtuva ohjaaja	18.05-19.00 <b>Combat</b> Oma sali / Heidi	17.20-18.15 <b>Lavis</b> Oma sali / Merja		
19.05-20.00 <b>Bailatino Fitness</b> Oma sali / Taru	18.00-19.00 <b>Kiinteytys</b> Kristillinen koulu / Heidi	19.05-19.50 <b>Kehonhuolto</b> Oma sali / Pinja T.	18.20-19.15 <b>Pilates</b> Oma sali / Mari	16.30-17.30 <b>RPV</b> Oma sali / Vaihtuva ohjaaja	16.30-17.30 <b>Steppi-circuit</b> Oma sali / Paula
18.30-19.30 <b>Teematunti</b> Pitkälahden koulu / Laura	18.00-19.00 <b>Tanssillinen voimistelu</b> Snellmanin koulu / Minna	18.30-19.15 <b>Kuntojumppa</b> Jynkälahden koulu / Johanna H.	19.20-20.15 <b>Kahvakuula</b> Oma sali / Matti, Hanna H.		17.00-18.00 <b>Etnofilistelyä</b> Kallaveden lukio / Johanna L.
19.30-20.00 <b>Venyttely</b> Pitkälahden koulu / Laura	19.20-20.20 <b>Äijätreenit</b> Oma sali / Paula	19.15-20.00 <b>Pilates</b> Jynkälahden koulu / Johanna H.			17.35-18.30 <b>Venyttely</b> Oma sali / Paula
Klo 18.30-19.15 <b>Kuntojumppa</b> Snellmanin koulu / Annina	20.00-21.30 <b>ILM.ERIKSEEN!</b> <b>Aikuisten akrobatia, ALKEET</b> Jynkän koulu /	19.00-20.00 <b>Aikuisten Jazz</b> Haapaniemen koulu /			
19.15-20.00 <b>Venyttely</b> Snellmanin koulu / Annina		19.30-21.00 <b>ILM.ERIKSEEN!</b> <b>Aikuisten akrobatia</b> Kuopio-halli / Sinita			

<b>Tehotreeni</b>	<b>Tanssitreeni</b>	<b>Kehonhuolto</b>	<b>Ikinuorten jumppacocktail</b>
-------------------	---------------------	--------------------	----------------------------------

**PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN!**