

Voimassa 7.1.-19.5.2019

RYHMÄLIIKUNTA

2019

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Tatami		6.30 VOIMA Kokovartalo Mika (S)	6.30 VOIMA Ylävartalo Antti J. (S)		6.45 AKTIIVIFIT 45 Ville (S)	9.15 SISÄPYÖRÄILY Jaana (S)	
Fysiosali (F)	10.00 PILATES II Elmo (T)	10.00 TRX-KINESIS 45 Iisi Ville (K)		10.00 KEHONHUOLTO 45 Saila (S)	9.00 PILATES I Anni (F)	10.20 AKTIIVIFIT Jaana (S)	11.00 AKTIIVICIRCUIT Ville (S)
						11.25 AKTIIVICROSS Jaana (S)	
Nurmielue (N)	17.00 VOIMA Alavartalo Antti J. (S)				16.30 IISICROSS 45 Vaihtuva ohj. (S)		16.30 SISÄPYÖRÄILY 45 Elmo (F)
	18.00 TRX-KINESIS Kunto Ville (K)	17.15 TRX+KINESIS 45 Iisi Ville (K)	17.15 AKTIIVIPUMP 45 Inka (S)	17.00 PILATES II Anni (F)	17.20 ASTANGAJOOGA Päivi (T)		17.30 RED CORD Petri/Jouni (S)
Kinesissali (K)	18.05 AKTIIVIFIT Jaana (S)	17.15 SISÄPYÖRÄILY 45 Jutta (S)	18.10 KEHONHUOLTO 45 Inka (F)	17.00 TRX+KINESIS Kunto Ville (K)			17.30 PILATES I Irja (F)
	19.10 KAHVAKUULA Antti L. (S)	18.05 PILATES I Sini (F)	18.05 KUNTONYRKKEILY Terhi (S)	17.15 SISÄPYÖRÄILY45 Jaana (S)			18.40 AKTIIVUAM Irja (F)
Sisusali (S)	19.05 YOGAFUNC Terhi (F)	18.15 VOIMA Ylävartalo Antti L. (S)	19.10 SISÄPYÖRÄILY 45 Inka (S)	18.05 PILATES I 50 Saila (F)			
		19.10 KEHONHUOLTO 45 Sini (F)	19.15 YOGAFUNC Terhi (F)	18.10 AKTIIVICROSS Antti L. (S)			
		19.15 KEHONPAINO- HARJOITTELU Antti L. (S)		19.10 AKTIIVICROSS Antti L. (S)			

Kaikki tunnit
55 minuuttia
ellei aikaa ole
erikseen mainittu.

**Aktiivi
tuntitakuu**

Jos tunti on lukkarissa
se pidetään - vaikka
yhdele.

MUISTATHAN ILMOITTAUTUA! Paikkoja on rajoitetusti joten varaamalla paikkasi hyvissä ajoin varmistat tunnille pääsyn. Myös jonosijalle kannattaa ilmoittautua. Mikäli sinulla on yhdistelmäjäsenyys tai kymppikortti voit ilmoittautua tunnille verkossa www.aktiivi.fi/ajanvaraus/ -kalenterin kautta. Mikäli et ole jäsen ilmoittautuminen tunneille onnistuu asiakaspalvelun kautta puh. 05 311 0338.

OHJAAJAT: Irja Ahtovirta, Antti Järvinen, Päivi Kettula, Inka Kymäläinen, Saila Laaksonen, Antti Lahtinen, Ville Majander, Anni Paajanen, Jouni Pakarinen, Teija Patjas, Petri Pätäri, Jutta Seppälä, Terhi Suur-Nuuja, Sini Torro, Elmo Uusitalo ja Jaana Vesanen.

Tunti- sekä ohjaajamuutokset mahdollisia. Tuntimuutoksista tiedotetaan Aktiivin facebookisivuilla tai varausjärjestelmässä. Äkilliset tuntimuutokset pyritään ilmoittamaan tekstiviestitse tunnin varanneille. Juhlapyhinä sekä syyslooma/talvilomaviikkoina mahdolliset poikkeusaikataulut. Niistä ilmoitamme erikseen.



AKTIIVI
HYVINVOINTIA KOKO KROPALLE