

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
10.00	The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILY	17.00	BodyPump 60 min Heli 1-SALI	7.00	The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY	9.30	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY
10.55	SummerBody 45 min Marika 1-SALI	18.10	PartyFit 60 min Marika 1-SALI	16.20	Vatsa-peppu 45 min Heli 1-SALI	10.25	CorePilates 45 min Heli 1-SALI
16.30	BodyStep 60 min Heli 1-SALI	18.30	M&M Summer Boost 60 min Heli (UlkoTREeni/M&M Kontti)	17.00	Heinäkuun juoksutreenit ks. lisätiedot alta	17.00	BodyPump 60 min Tiina 1-SALI
17.40	Les Mills Core 30 min Heli 1-SALI	19.20	FlowHarmony 45 min Marika 1-SALI	17.15	CorePilates 45 min Heli 1-SALI	17.30	The Trip 45 min Johanna SISÄPYÖRÄILY
18.20	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI			18.10	BodyAttack 60 min Johanna 1-SALI	18.10	Rullaus 45 min Tiina 1-SALI
18.30	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY			18.30	M&M Power 60 min Heli ACTION-TILA		

Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
9.30	M&M Summer Boost 60 min Heli (UlkoTREeni/M&M Kontti)	9.30	M&M Giryra 60 min Heli ACTION-TILA	17.30	MoveFit 60 min Marika 1-SALI
10.40	The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY	10.15	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	17.45	The Trip 45 min Johanna SISÄPYÖRÄILY
16.45	M&M Action Circuit 75 min Johanna (UlkoTREeni/Kuuvuori)	10.45	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY	18.40	BodyBalance 60 min Marika 1-SALI
16.50	BodyAttack 30 min Heli 1-SALI	Heinäkuun juoksutreenit 60 min Merja keskiviikko 5.7. klo 17.00 Vartiovuori (lähtö kuntosalin aulasta) keskiviikko 12.7. klo 17.00 Vartiovuori (lähtö kuntosalin aulasta) keskiviikko 19.7. klo 17.00 Vartiovuori (lähtö kuntosalin aulasta)			
17.30	BodyPump 30 min Heli 1-SALI				

Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma ja To	9.00–19.00
Ti ja Ke	10.00–19.00
Perjantai	9.00–17.00
Lauantai	9.00–13.00
Sunnuntai	Suljettu

Kupittaa Lapsiparkki

Ma–To	16.00–19.00
Ma, To ja Pe aamut	9.00–12.00
Lauantai	9.00–13.00
Sunnuntai	Suljettu

Vaunuajat

Arkisin klo 8.00–14.00 ja sunnuntaisin klo 6.00–24.00.
Vaunuajoina voit tulla salille kuntoilemaan lapsi mukana joko vaunuissa tai kantokopassa.