

| Maanantai | | Tiistai | | Keskiviikko | | Torstai | |
|-----------|--|----------|--|-------------|--|---------|--|
| 16.30 | BodyStep 60 min Heli 1-SALI | 7.00 | BodyPump 45 min Jonna 1-SALI | 7.00 | The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY | 7.00 | M&M Action Body 60 min Krista ACTION-TILA |
| 18.05 | BodyCombat 60 min Marika 1-SALI | 9.30 | The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILY | 16.15 | Vatsa-peppu 45 min Heli 1-SALI | 9.30 | The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY |
| 18.00 | M&M SummerBoost 60 min Heli (Ulkotreeni/M&M Kontti) | 10.25 | Les Mills Core 45 min Marika 1-SALI | 17.00 | Kesäkuun juoksutreenit ks. lisätiedot alta | 10.25 | CorePilates 45 min Heli 1-SALI |
| 19.15 | The Trip 45 min Marko SISÄPYÖRÄILY | 17.00 | BodyPump 60 min Heli 1-SALI | 17.10 | CorePilates 45 min Heli 1-SALI | 17.15 | The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY |
| 19.15 | PartyFit 60 min Marika 1-SALI | 17.15 | The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY | 18.05 | Just Dance 60 min Teresa 1-SALI | 18.15 | BodyPump 60 min Tiina 1-SALI |
| | | 18.10 | Les Mills Core 30 min Heli 1-SALI | 18.15 | The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILY | 19.25 | Rullaus 45 min Tiina 1-SALI |
| | | 18.15 | M&M Giryra 60 min Essi ACTION-TILA | 18.30 | M&M Power 60 min Heli ACTION-TILA | | |
| | | 18.50 | Kehotietoisuus 30 min Roosa 1-SALI | 19.15 | BodyBalance 60 min Marika 1-SALI | | |
| | | 19.25 | Yoga Nidra 30 min Roosa 1-SALI | | | | |
| Perjantai | | Lauantai | | Sunnuntai | | | |
| 9.30 | M&M Boost 60 min Heli ACTION-TILA | 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 Mirva 1-SALI | 18.40 | BodyBalance 60 min Marika 1-SALI | | |
| 16.45 | BodyAttack 60 min Heli 1-SALI | 10.45 | Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY | | | | |
| 17.55 | BodyPump 45 min Heli 1-SALI | | | | | | |

Kesäkuun juoksutreenit 60 min **Merja**

keskiviikko 14.6. klo 17.00 Hirvensalon laskettelurinne (treffit parkkipaikalla)

keskiviikko 21.6. klo 17.00 Hirvensalon laskettelurinne (treffit parkkipaikalla)

keskiviikko 28.6. klo 17.00 Hirvensalon laskettelurinne (treffit parkkipaikalla)

Asiakaspalvelun aukioloajat

| | |
|-----------|-------------|
| Ma ja Ke | 10.00–19.00 |
| Ti ja To | 9.00–19.00 |
| Perjantai | 9.00–18.00 |
| Lauantai | 9.00–14.00 |
| Sunnuntai | Suljettu |

Kupittaa Lapsiparkki

| | |
|--------------------|-------------|
| Ma–To | 16.00–19.00 |
| Ti, 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.

Vaunuaikoina voit tulla salille kuntoilemaan lapsi mukana joko vaunuissa tai kantokopassa.