

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
16:15	Kuntosaliharjoittelu 60 min Teresa	17:00	M&M Boost 60 min Katarina	11:00	Terve Keho 60 min Katarina	17:30	Total 45 min Teresa
17:30	Gofit 60 min Teresa	18:05	Kehonhuolto 45 min Katarina	17:30	Les Mills Tone 45 min Pia	18:25	Just Dance 60 min Teresa
18:40	CorePilates 45 min Teresa			18:30	Puisto BodyBalance 60 min Pia	19:30	Venyttely 30 min Teresa
Perjantai		Lauantai		Sunnuntai			
9:30	M&M Mobility 60 min Katarina	13:00	BodyPump 45 min Ida-Sofia	18:00	Yin Yoga 60 min Eini		
		13:50	Pilates 60 min Ida-Sofia				

Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma 12–19 | Ke 13–20 | Pe 11–17

Lapsiparkki

Lapsiparkkimme on omatoimisten lasten käytössä asiakaspalvelun aukioloaikoina.

Vaunuajat:

Arkisin klo 8.00–14.00 ja sunnuntaisin klo 5.00–24.00.

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

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
16:15	Kuntosaliharjoitus 60 min Teresa	18:15	BodyPump 45min Ida-Sofia	11:00	Terve Keho 60 min Ida-Sofia/Katarina	17:30	Total 45 min Teresa
17:30	Gofit 60 min Teresa	19:05	Kehonhuolto 45 min Ida-sofia	17:30	Les Mills Tone 45 min Pia	18:25	Just Dance 60 min Teresa
18:40	CorePilates 45 min Teresa			18:30	Puisto BodyBalance 60 min Pia	19:30	Venyttely 30 min Teresa
Perjantai		Lauantai		Sunnuntai			
9:30	Power Yoga 60 min Johanna 5.7. ja 12.7.	10:30	Yin Yoga 60 min Eini	18:00	VIRTUAL BodyCombat 60 min		
9:30	M&M Mobility 60 min Katarina 19.7. ja 26.7.			19:05	VIRTUAL BodyBalance 30 min		

Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma 12–19 | Ke 13–20 | Pe 11–17

Lapsiparkki

Lapsiparkkimme on omatoimisten lasten käytössä asiakaspalvelun aukioloaikoina.

Vaunuajat:

Arkisin klo 8.00–14.00 ja sunnuntaisin klo 5.00–24.00.

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