

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
10:00	M&M Action Circuit Training 30 min Essi ACTION-TILA	7:00	BodyPump 45 min <b>Jonna</b> 1-SALI	7:00	The Trip 45 min <b>Teresa</b> SISÄPYÖRÄILY	7:00	M&M Action Body 60 min <b>Krista</b> ACTION-TILA
10:35	M&M Action Core 30 min <b>Essi</b> ACTION-TILA	12:00	M&M Mobility 60 min <b>Merja</b> 1-SALI	16:15	GoFit 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	9:30	The Trip 45 min <b>Heli</b> SISÄPYÖRÄILY
16:20	Toiminnallinen BodyStep 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	17:00	BodyPump 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	17:25	BodyAttack 60 min <b>Johanna</b> 1-SALI	10:25	CorePilates 45 min <b>Heli</b> 1-SALI
17:30	Les Mills Core 30 min <b>Heli</b> 1-SALI	17:15	M&M Gyras 60 min <b>Essi</b> ACTION-TILA	17:40	The Trip 45 min <b>Marika</b> SISÄPYÖRÄILY	16:30	Les Mills Core 45 min <b>Marika</b> 1-SALI
18:10	BodyCombat 60 min <b>Johanna</b> 1-SALI	18:10	BootCamp 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	17:45	M&M Power 60 min <b>Heli</b> ACTION-TILA	17:20	The Trip 45 min <b>Essi</b> SISÄPYÖRÄILY
18:15	M&M Boost 60 min <b>Heli</b> ACTION-TILA	18:25	The Trip 45 min <b>Essi</b> SISÄPYÖRÄILY	18:35	PartyFit 60 min <b>Marika</b> 1-SALI	17:25	BodyCombat 60 min <b>Marika</b> 1-SALI
19:15	The Trip 45 min <b>Marko</b> SISÄPYÖRÄILY	19:20	CorePilates 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	19:45	Osho-Kundalinijooga 60 min <b>Roosa</b> 1-SALI	18:35	BodyPump 60 min <b>Tiina</b> 1-SALI
19:20	Kehotietoisuus 30 min <b>Roosa</b> 1-SALI					19:45	Aromantoutus 60 min <b>Tiina</b> 1-SALI
19:55	Yoga Nidra 30 min <b>Roosa</b> 1-SALI						
Perjantai		Lauantai		Sunnuntai			
9:30	M&M Boost 60 min <b>Heli</b> ACTION-TILA	9:30	M&M Gyras 60 min <b>Heli</b> ACTION-TILA	10:30	MoveFit 60 min <b>Marika</b> 1-SALI		
10:40	The Trip / Power spinning 45 min <b>Teresa</b> SISÄPYÖRÄILY	10:15	BodyCombat 60 min <b>Johanna</b> 1-SALI	11:35	BodyBalance 60 min <b>Marika</b> 1-SALI		
16:35	BodyAttack 30 min <b>Heli</b> 1-SALI	10:45	The Trip 45 min <b>Heli</b> SISÄPYÖRÄILY	17:15	M&M Action Circuit 60 min <b>Johanna</b> 1-SALI		
16:45	M&M Action Circuit 75 min <b>Johanna</b> ACTION-TILA			18:30	The Trip 45 min <b>Johanna</b> SISÄPYÖRÄILY		
17:15	BodyPump 45 min <b>Heli</b> 1-SALI						
18:10	JustDance 60 min <b>Teresa</b> 1-SALI						

#### Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma-Pe	8:00-20:00
Lauantai	9:00-15:00
Sunnuntai	Suljettu

#### Kupittaa Lapsiparkki

Ma-Pe	16:00-20:00
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.