

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
10:00	M&M Action Circuit 60 min <b>Essi</b> ULKOTREENI/M&M KONTTI	10:00	The Trip 45 min <b>Teresa</b> SISÄPYÖRÄILY	7:00	The Trip 45 min <b>Teresa</b> SISÄPYÖRÄILY	9:30	The Trip 45 min <b>Heli</b> SISÄPYÖRÄILY
16:20	BodyStep 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	11:00	M&M Mobility Flow 45 min <b>Teresa</b> 1-SALI	8:00	M&M Action Circuit 60 min <b>Teresa</b> ACTION-TILA	10:25	CorePilates 45 min <b>Heli</b> 1-SALI
17:30	Les Mills Core 30 min <b>Heli</b> 1-SALI	17:00	BodyPump 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	16:45	BodyAttack 45 min <b>Heli</b> 1-SALI	16:30	The Trip 45 min <b>Essi</b> SISÄPYÖRÄILY
18:10	BodyCombat 60 min <b>Johanna</b> 1-SALI	17:15	M&M Gyrä 60 min <b>Essi</b> ACTION-TILA	17:30	The Trip 45 min <b>Marika</b> SISÄPYÖRÄILY	17:00	BodyCombat 60 min <b>Mirva</b> 1-SALI
18:30	M&M SummerBoost 60 min <b>Heli</b> ULKOTREENI/M&M KONTTI	18:10	CorePilates 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	18:00	M&M Power 75 min <b>Heli</b> ACTION-TILA/KUUVUORI	18:10	BodyPump 60 min <b>Mirva</b> 1-SALI
19:15	The Trip 45 min <b>Marko</b> SISÄPYÖRÄILY	18:25	The Trip 45 min <b>Essi</b> SISÄPYÖRÄILY	18:35	PartyFit 60 min <b>Marika</b> 1-SALI	19:20	Yin&Yang Yoga 60 min <b>Eini</b> 1-SALI
19:20	Yin Yoga 60 min <b>Jasmin</b> 1-SALI			19:35	FlowHarmony 30 min <b>Marika</b> 1-SALI		


Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
9:30	M&M Summer Boost 60 min <b>Heli</b> ULKOTREENI/M&M KONTTI	9:30	M&M Gyrä 60 min <b>Heli</b> ACTION-TILA	17:00	The Trip 45 min <b>Johanna</b> SISÄPYÖRÄILY
16:30	GoFit 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	10:15	BodyCombat 60 min <b>Johanna</b> 1-SALI	17:30	MoveFit 60 min <b>Marika</b> 1-SALI
16:45	M&M Action Circuit 75 min <b>Johanna</b> ULKOTREENI/PORRASTREENI	10:45	The Trip 45 min <b>Heli</b> SISÄPYÖRÄILY	18:40	BodyBalance 60 min <b>Marika</b> 1-SALI
17:40	BodyPump 45 min <b>Heli</b> 1-SALI				

--	--	--	--

#### Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma ja Ke	10:00–20:00
Ti ja To	9:00–20:00
Perjantai	9:00–18:00
Lauantai	9:00–14:00
Sunnuntai	Suljettu

#### Kupittaa Lapsiparkki

Ma-To	16:00–20:00
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.



Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
16:20	BodyStep 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	10:00	The Trip 45 min <b>Teresa</b> SISÄPYÖRÄILY	16:25	GoFit 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	9:30	The Trip 45 min <b>Heli</b> SISÄPYÖRÄILY
17:30	Les Mills Core 30 min <b>Heli</b> 1-SALI	11:00	M&M Action Circuit Training 60 min <b>Teresa</b> ULKOTREENI/M&M KONTTI	17:25	CorePilates 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	10:25	CorePilates 45 min <b>Heli</b> 1-SALI
18:10	BodyCombat 60 min <b>Johanna</b> 1-SALI	17:00	BodyPump 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	18:35	BodyAttack 60 min <b>Heli</b> 1-SALI	17:00	BodyPump 60 min <b>Tiina</b> 1-SALI
19:25	The Trip 45 min <b>Marko</b> SISÄPYÖRÄILY	18:10	PartyFit 60 min <b>Marika</b> 1-SALI	18:45	M&M Power 75 min <b>Heli</b> ACTION-TILA/ULKOTREENI	17:15	M&M FreeRide 60 min <b>Heli</b> SISÄPYÖRÄILY
		18:30	M&M SummerBoost 60 min <b>Heli</b> ULKOTREENI/M&M KONTTI	19:00	The Trip 45 min <b>Teresa</b> SISÄPYÖRÄILY	18:10	Rullaus 45 min <b>Tiina</b> 1-SALI
		19:20	FlowHarmony 45 min <b>Marika</b> 1-SALI				
Perjantai		Lauantai		Sunnuntai			
9:30	M&M Summer Boost 60 min <b>Heli</b> ULKOTREENI/M&M KONTTI	9:30	M&M Giryra 60 min <b>Heli</b> ACTION-TILA/ULKOTREENI	17:30	MoveFit 60 min <b>Marika</b> 1-SALI		
16:30	BodyAttack 30 min <b>Heli</b> 1-SALI	10:15	BodyCombat 60 min <b>Johanna</b> 1-SALI	18:40	BodyBalance 60 min <b>Marika</b> 1-SALI		
17:10	BodyPump 30 min <b>Heli</b> 1-SALI	10:50	The Trip 45 min <b>Heli</b> SISÄPYÖRÄILY				
17:50	JustDance 60 min <b>Teresa</b> 1-SALI						

#### Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma ja To	10:00–20:00
Perjantai	10:00–17:00
Lauantai	9:00–13:00
Sunnuntai	Suljettu

#### Kupittaa Lapsiparkki

Ma-To	16:00–20:00
Ti, To ja Pe aamut	9:00–12:00
Lauantai	9:00–13:00
Sunnuntai	Suljettu

#### Vaunuaajat

Arkisin klo 8:00–14:00 ja sunnuntaisin klo 6:00–24:00.  
Vaunuaikoina voit tulla salille kuntoilemaan lapsi mukana joko vaunuissa tai kantokopassa.