

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
10:00	M&M Action Circuit Training 30 min Essi ACTION-TILA	10:00	The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY	7:00	The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY	7:00	M&M Action Body 60 min Krista ACTION-TILA
10:35	M&M Action Core 30 min Essi ACTION-TILA	11:00	M&M Mobility Flow 45 min Teresa 1-SALI	16:15	GoFit 60 min Heli 1-SALI	9:30	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY
16:20	Toiminnallinen BodyStep 60 min Heli 1-SALI	17:00	BodyPump 60 min Heli 1-SALI	17:25	BodyAttack 60 min Tiina 1-SALI	10:25	CorePilates 45 min Heli 1-SALI
17:30	Les Mills Core 30 min Heli 1-SALI	17:15	M&M Gyras 60 min Essi ACTION-TILA	17:40	The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILY	16:30	Les Mills Core 45 min Marika 1-SALI
18:10	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	18:10	BootCamp 60 min Heli 1-SALI	17:45	M&M Power 75 min Heli ACTION-TILA	17:20	The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY
18:15	M&M Boost 60 min Heli ACTION-TILA	18:25	The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY	18:35	PartyFit 60 min Marika 1-SALI	17:25	BodyCombat 60 min Marika 1-SALI
19:15	The Trip 45 min Marko SISÄPYÖRÄILY	19:20	CorePilates 60 min Heli 1-SALI	19:45	Slow Flow Yoga 60 min Jasmin 1-SALI	18:35	BodyPump 60 min Tiina 1-SALI
19:20	Yin Yoga 60 min Jasmin 1-SALI					19:45	Aromantoutus 60 min Tiina 1-SALI

Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
9:30	M&M Boost 60 min Heli ACTION-TILA	9:30	M&M Gyras 60 min Heli ACTION-TILA	10:30	MoveFit 60 min Marika 1-SALI
16:30	BodyAttack 45 min Heli 1-SALI	10:15	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	11:35	BodyBalance 60 min Marika 1-SALI
16:45	M&M Action Circuit 75 min Johanna ACTION-TILA	10:45	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY	17:15	M&M Action Circuit 60 min Johanna 1-SALI
17:25	BodyPump 45 min Heli 1-SALI	11:30	Les Mills Dance 45 min Marika 1-SALI	18:30	The Trip 45 min Johanna SISÄPYÖRÄILY
18:20	JustDance 60 min Teresa 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
Ti	9:00–12:00
To	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 Heli 1-SALI	10:00	The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY	7:00	The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY	9:30	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY
17:30	Les Mills Core 30 min Heli 1-SALI	11:00	M&M Mobility Flow 45 min Teresa 1-SALI	8:00	M&M Action Circuit 60 min Teresa ACTION-TILA	10:25	CorePilates 45 min Heli 1-SALI
18:10	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	17:00	BodyPump 60 min Heli 1-SALI	16:45	BodyAttack 45 min Heli 1-SALI	16:30	The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY
18:30	M&M SummerBoost 60 min Heli ULKOTREENI/M&M KONTTI	17:15	M&M Giryra 60 min Essi ACTION-TILA	17:30	The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILY	17:00	BodyCombat 60 min Mirva 1-SALI
19:15	The Trip 45 min Marko SISÄPYÖRÄILY	18:10	CorePilates 60 min Heli 1-SALI	18:00	M&M Power 75 min Heli ACTION-TILA/KUUVUORI	18:10	BodyPump 60 min Mirva 1-SALI
19:20	Yin Yoga 60 min Jasmin 1-SALI	18:25	The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY	18:35	PartyFit 60 min Marika 1-SALI	19:20	Yin&Yang Yoga 60 min Eini 1-SALI
				19:35	FlowHarmony 30 min Marika 1-SALI		

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	17:00	The Trip 45 min Johanna SISÄPYÖRÄILY
16:30	GoFit 60 min Heli 1-SALI	10:15	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	17:30	MoveFit 60 min Marika 1-SALI
16:45	M&M Action Circuit 75 min Johanna ULKOTREENI/PORRASTREENI	10:45	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY	18:40	BodyBalance 60 min Marika 1-SALI
17:40	BodyPump 45 min Heli 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.