

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
10:00	M&M Action Circuit Training 30 min Essi ACTION-TILA	7:00	The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY	16:15	BootCamp 60 min Heli 1-SALI	7:00	M&M Action Body 60 min Krista ACTION-TILA
10:35	M&M Action Core 30 min Essi ACTION-TILA	9:00	M&M Mobility 45 min Teresa 1-SALI	17:25	BodyCombat 60 min Marika 1-SALI	10:00	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILYSALI
16:20	BodyStep 60 min Heli 1-SALI	17:00	BodyAttack 60 min Tiina 1-SALI	17:45	M&M Power 75 min Heli ACTION-TILA	10:55	CorePilates 45 min Heli 1-SALI
17:30	Les Mills Core 30 min Heli 1-SALI	17:15	M&M Action Circuit Training 60 min Essi ACTION-TILA	18:40	The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILYSALI	16:45	BodyAttack 45 min Heli 1-SALI
18:10	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	18:10	BodyPump 60 min Heli 1-SALI	18:35	BodyPump 60 min Tiina 1-SALI	17:20	The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILYSALI
18:15	M&M Boost 60 min Heli ACTION-TILA	18:25	The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY	19:45	Aromarentoutus 60 min Tiina 1-SALI	17:40	Les Mills Shapes 45 min Marika 1-SALI
19:15	The Trip 45 min Marko SISÄPYÖRÄILY	19:20	CorePilates 60 min Heli 1-SALI			18:35	PartyFit 60 min Marika 1-SALI
19:20	Yin Yoga 60 min Jasmin 1-SALI					19:40	FlowHarmony 30 min Marika 1-SALI

Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
9:30	M&M Boost 60 min Heli ACTION-TILA	9:30	M&M Girtya 60 min Heli ACTION-TILA	10:30	MoveFit 60 min Marika 1-SALI
16:15	GoFit 60 min Heli 1-SALI	10:15	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	11:40	BodyBalance 60 min Marika 1-SALI
16:45	M&M Action Circuit Training 75 min Johanna ACTION-TILA	10:45	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY	16:45	M&M Action Circuit Training 60 min Johanna 1-SALI
17:25	BodyPump 45 min Heli 1-SALI	11:35	Les Mills Dance 45 min Marika 1-SALI	18:00	The Trip 45 min Johanna SISÄPYÖRÄILY
18:20	JustDance 60 min Teresa 1-SALI				

Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma-To	8:00–20:00
Perjantai	8:00–18:00
Lauantai	9:00–14:00
Sunnuntai	Suljettu

Kupittaa Lapsiparkki

Ma-To	16:00–20:00
Perjantai	Suljettu
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
mukanasi joko vaunuissa tai kantokopassa.

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
10:00	M&M Action Circuit Training 60 min Essi ULKOTREENI/M&M KONTTI	7:00	The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY	16:15	BootCamp 60 min Heli 1-SALI	7:00	M&M Action Body 60 min Krista ACTION-TILA
16:20	BodyStep 60 min Heli 1-SALI	17:15	M&M Action Circuit Training 60 min Essi ACTION-TILA	17:25	Les Mills Shapes 45 min Marika 1-SALI	10:00	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILYSALI
17:30	Les Mills Core 30 min Heli 1-SALI	18:10	BodyPump 60 min Heli 1-SALI	18:00	M&M Power 75 min Heli ACTION-TILA/KUUVUORI	10:55	Les Mills Core 45 min Heli 1-SALI
18:10	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	18:25	The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY	18:20	PartyFit 60 min Marika 1-SALI	16:45	BodyAttack 60 min Heli 1-SALI
18:30	M&M SummerBoost 60 min Heli ULKOTREENI/M&M KONTTI	19:20	CorePilates 60 min Heli 1-SALI	19:30	The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILY	17:00	M&M SummerBoost 60 min Essi ULKOTREENI/M&M KONTTI
19:15	The Trip 45 min Marko SISÄPYÖRÄILY					18:15	The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILYSALI
19:20	Yin Yoga 60 min Jasmin 1-SALI					19:10	M&M Mobility 45 min Essi 1-SALI

Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
9:30	M&M SummerBoost 60 min Heli ULKOTREENI/M&M KONTTI	9:30	M&M Girtya 60 min Heli ACTION-TILA /M&M KONTTI	10:30	MoveFit 60 min Marika 1-SALI
16:30	BodyPump 45 min Heli 1-SALI	10:15	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	11:40	BodyBalance 60 min Marika 1-SALI
16:45	M&M Action Circuit 75 min Johanna ULKOTREENI/PORRASTREENI	10:45	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY	17:00	The Trip 45 min Johanna SISÄPYÖRÄILY
17:25	CorePilates 60 min Heli				

Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma-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
Perjantai	Suljettu
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
mukanasi joko vaunuissa tai kantokopassa.

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
16:20	BodyStep 60 min Heli 1-SALI	10:00	TM&M Action Circuit Training 60 min Teresa/Essi ULKOTREENI/M&M KONTTI	16:30	BootCamp 60 min Heli 1-SALI	10:00	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILYSALI
17:30	Les Mills Core 30 min Heli 1-SALI	11:15	The Trip 45 min Teresa/Essi SISÄPYÖRÄILY	17:40	Les Mills Shapes 45 min Marika 1-SALI	10:55	CorePilates 45 min Heli 1-SALI
18:10	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	17:00	BodyAttack 60 min Heli 1-SALI	18:00	M&M Power 75 min Heli ACTION-TILA/KUUVUORI	16:30	M&M SummerBoost 60 min Teresa/Essi ULKOTREENI/M&M KONTTI
18:30	M&M SummerBoost 60 min Heli ULKOTREENI/M&M KONTTI	18:10	BodyPump 60 min Heli 1-SALI	18:35	PartyFit 60 min Marika 1-SALI	17:50	The Trip 45 min Teresa/Essi SISÄPYÖRÄILYSALI
19:25	The Trip 45 min Johanna SISÄPYÖRÄILY	18:25	The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILY			18:45	M&M Mobility 45 min Teresa/Essi 1-SALI
		19:20	FlowHarmony 60 min Marika 1-SALI				
Perjantai		Lauantai		Sunnuntai			
9:30	M&M SummerBoost 60 min Heli ULKOTREENI/M&M KONTTI	9:30	M&M Giryra 60 min Heli ACTION-TILA /M&M KONTTI	16:45	M&M Action Circuit Training 60 min Johanna 1-SALI		
16:30	GoFit 45 min Heli 1-SALI	10:15	BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI	18:00	MoveFit 60 min Marika 1-SALI		
17:25	BodyPump 45 min Heli 1-SALI	10:50	The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY	19:10	BodyBalance 60 min Marika 1-SALI		
18:20	CorePilates 45 min Heli						

Asiakaspalvelun aukioloajat

Ma-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
Perjantai	Suljettu
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.