

Virkisteri

- hyvää oloa -



Sanomala, kevät 2018 (9.1.-25.5.)

ma

16.05-17 **PowerPilates**, Pekka

17.05-17.50 **Sweat & Dance 45'**, Pekka

ti

16.20-17.20 **Core, kehonpaino ja GOFLO**, Miia

ke

12.30-14.00 **Taukojumpat**, Pekka

16.20-17.15 **Body**, Sanna

kurssi 10.1.-14.2.

17.20-18 **Niska-selkä**
-kurssi 6 krt, Sanna

to

16.30-17.30 **Kuntosali Circuit**, Miia

pe

15.30-16.15 **YIN jooga**, Karoliina