

Virkisteri

- hyvää oloa -

Sanomatalo, syksy 2018
(13.8.-20.12.)

Starttikurssit:

14, 21 ja 28.8. **Astangajooga**
16, 23 ja 30.8. **Core & Spiraalstabiilaatio**
16, 23 ja 30.8. **Barre Move**
17, 24 ja 31.8. **Crosstraining**

Säävarauksella ulkona lokakuun loppuun

ma

16.15-17.10 **Fitter Faster Stronger**, Milla Hurri

17.15-18.10 **Niska Selkä Body**, Piia

ti

8-8.45 **Power Core Pilates**, Mikko

16.15-17.10 **Pumppi**, Gui

17.15-18.30 **Astangajooga 75'**, Outi

ke

7.30-8.15 **Core**, Anna

16.15-17 **The MIX**, Riikka

17.20-18.15 **Circuit training**, Koray

klo 12.15-14.45 **Taukoliikunnat**, Riikka

to

7-7.55 **Aamujooga**, Anna

15.30-16.15 **Core + Spiraalstabiilaatio**, Riikka

8-8.55 **Kehonhuolto**,
Anna

16.25-17.10 **Barre Move**, Riikka

17.15-18.10
Kahvakuula, Koray

pe

7.45-8.45
Kuntonyrkkeily, Kati

15.30-16.05 **HIIT**, Gui

16.15-17 **Crosstraining**, Gui

la

13. ja 20.10.

klo 11-13 **Itsepuolustuskurssi**, Kati

13-14 **Kuntonyrkkeily HIIT**, Koray