

# Virkisteri

- hyvää oloa -



## Sanomala, syksy 2018 (13.8.–20.12.)

**ma**

16.05–17 **Pilates**, Pekka

17.05–17.50 **Sweat & Dance**, Pekka

**ti**

16.20–17.15 **Circuit Training**, Koray

Jumppasalissa

**ke**

12.30–14.00 **Taukojummat**, Pekka

16.30–17.15 **Pumppi**, Sanna

17.20–18.15 **Niska-selkä**  
**-kurssi**, Sanna

**to**

16.20–17.30 **Core, kehonpaino ja venyttely**, Miia

**pe**