

# KEVÄT 8.1.-28.4.2024.

## MAANANTAI

### Tempo

17.00-17.45 TRX easy PO  
18.00-18.55 Woimala HS  
19.00-19.55 Lattarijumppa ST

### Liike

19.00-19.55  
Walimon huolto

## TIISTAI

### Tempo

07.00-07.45 TRX 45 PV  
11.00-11.45 Eläkeläiset kuntopiiri  
16.30-17.25 Walimon Wahva  
17.30-18.15 Power beat JR, HS  
18.30-19.25 Peak Pilates PO, RT

### Liike

17.30-18.25  
Kangoo Power HS

## KESKIVIIKKO

### Tempo

10.00-10.55 Woimala JR  
16.00-16.45 TRX 45  
19.00-19.55 Workout RV

### Liike

17.00-17.55 PowerMethod SS  
18.00-18.55 FasciaMethod

## LAUANTAI

### Tempo

9.30-10.25 TRX 55

## SUNNUNTAI

### Tempo

18.00-18.55 Workout RT

## TORSTAI

### Tempo

06.30-07.25 Aamun toiminnallinen JK  
11.00-11.45 Eläkeläiset kehonhuolto  
16.10-16.55 Core JR  
17.15-18.10 Keppijumppa pariton vko  
/ kuntonyrkkeily parillinen vko  
18.15-19.10 Polte HS  
19.15-20.10 Woimala JR

## PERJANTAI

### Tempo

07.00-07.45 TRX 45  
17.00-17.55 Perjantaipiläjäys  
18.15-19.10 Kangoo Power HS

## Jooga

### MAANANTAI

17.00-18.15 Voimakas flow MV  
18.30-19.45 Lempeä flow MV

### KESKIVIIKKO

17.30-18.45 Lämpöjooga MV  
19.00-20.15 Lämpöjooga MV

### LIIKE

19.15-20.30 Ilmajooga ES, L-MH

### TORSTAI

19.15-20.30 Yinjooga MV, MÄ

### SUNNUNTAI

19.00-20.15 Yinjooga PV

## Tankotanssi

### KESKIVIIKKO

17.00-17.55 Tankolapset / aiemmin harrastaneet  
18.00-18.55 Tanko aikuiset / aiemmin harrastaneet

KAUSITUNNIT TAUOLLA VKO. 8

## HINNASTO

Kertamaksu 11 €  
10-kortti 71 €  
Kuukausikortti 67 €  
Klubi alk. 61 €

Kertamaksu jooga ja tankotanssi 15 €  
10-kortti jooga ja tankotanssi 122 €  
Superkortti 87 €  
Klubi superkortti alk. 81 €

WALIMO  
LIKUTTA