

| Maanantai                                     | Tiistai                           | Keskiviikko                                  | Torstai  | Perjantai                               | Lauantai  |
|---|-----------------------------------|--|--|---|---|
|   |                                   | 8:30 60'<br>Pilates (19.6. asti)<br>Krista   | 8:30 60'<br>Aamujooga<br>Siiri (13.6. asti)    |   | 11:00 55'<br>Lihaskunto<br>Minna/Reetta (15.6. asti)  |
| 16:30 45'<br>Kahvakuula<br>Suvi               | 16:30 55'<br>Terve selkä<br>lina  | 16:30 45'<br>Kahvakuula<br>Suvi (19.6. asti) | 16:30 50'<br>Dance Party<br>Siiri (13.6. asti) | 16:30 60'<br>Flow JOOGA<br>Siiri/Tiikku | 12:00 60'<br>Kehonhuolto<br>Minna/Reetta (15.6. asti) |
| 17:25 50'<br>Voimatreeni<br>Tiikku/Siiri      | 17:30 50'<br>Dance Party<br>Siiri | 16:30 60'<br>Pilates<br>Satu                 | 17:45 75'<br>Flow & Yin<br>Sanna-Leena         |   |   |
| 18:30 75'<br>Flow JOOGA<br>Tiikku/Siiri       | 17:30 55'<br>FasciaMethod<br>lina | 17:30 45'<br>Barre<br>Siiri                  | 17:30 50'<br>Summer Jam<br>Krista              |   |   |
| 19:50 60'<br>Yin JOOGA<br>Tiikku (17.6. asti) | 18:50 75'<br>Yin JOOGA<br>Tiikku  | 18:20 50'<br>Voimatreeni<br>Siiri            | 18:30 60'<br>Pilates<br>Inkeri                 |   |   |
|   |                                   | 19:15 75'<br>Flow JOOGA<br>Siiri             |  |   |   |

**LISÄKSI**  
 Touko-kesäkuussa  
 sunnuntaispessut (2h):  
 19.5. Äänimalarentoutus  
 2.6. Voimapilates  
 16.6. Keskikesän Yin