

# Aikuisten jumprat keväällä 2024 (8.1.-28.4.2024)

Lataa lukkari pdf-tiedostona tästä.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
16.00-16.45 <b>IKIVIREÄT</b> Tulkkilasali	18.00-19.00 <b>KAHVAKUULA</b> Saskyn liikuntasali	19.10-20.10 <b>KUNTOSALI-CIRCUIT</b> FysioPalmu	17.30-18.30 <b>LAVIS</b> Saskyn liikuntasali			15.30-17.00 <b>FLOW-GYMNASTICS</b> Vanha Yhteiskoulu, peilisali
18.00-19.00 <b>ZUMBA</b> Vanha Yhteiskoulu, peilisali		19.00-20.30 <b>ÄIJÄJOOGA</b> Villa Vilinä	18.30-19.30 <b>TEHOTUNTI</b> Saskyn liikuntasali			harjoituskerrat: 21.1; 11.2; 10.3; 14.4.
19.00-19.45 <b>VENYTTELY JA PUTKIRULLAUS</b> Vanha Yhteiskoulu, peilisali						19.00-20.00 <b>MIESTEN KAHVAKUULA</b> Pitkäjärvi, liikuntasali