



Ohjatut ryhmät

MAANANTAISIN

11:55-12:40 IKÄIHMISTEN VESITREENI

13:00-13:45 REIPAS VESITREENI

14:00-14:45 REIPAS VESITREENI

TIISTAISIN

18:00-19:00 FASCIA METOD

19:15-20:15 TANSSIKSI

TORSTAISIN

15:30-16:15 ALLASJUMPPA

16:30-17:30 TEHOVESITREENI

17:45-18:45 TEHOVESITREENI



VAPAA-AIKAOHJAAJAN RYHMÄT 18.9. ALKAEN

MA OHJATTU KUNTOSALI 10:45-11:30

TI ELÄKELÄISTEN KÄVELY 12:30-13:30

VAUVAUINNIT 14:00-15:00

LÄMMINVESIJUMPPA 15:30-16:30