

KUNTOSALI ja LIIKUNTAJAOS

Ryhmäliikuntatunnit

SYKSY 2021

6.9.2021-17.12.21

	LIIKUNTASALI	NYRKKEILYSALI
Maanantai		KUNTONYRKKEILY (Eija) 15.15-16.10
Tiistai	HEAT /CIRCUIT /CROSSTRaining (Toni) 15.15-16.10	YOGA ASTHANGA (Toni) 16.15-17.10
Keskiviikko	PUMP (Terhi) 15.30-16.25	PILATES JATKO (Merja) 16.15-17.10
Torstai	JOOGA (Tuija) 15.15-16.10 MUOKKAUS (Tuija) 16.15-17.10	ZUMBA (Maru) 15.30-16.25
Perjantai	PUMP (Terhi) 15.15- 16.10	PILATES (Sanna) 15.30-16.25

HINNAT: 40 EUR/ryhmä/syyskausi

Ilmoittautuminen **ILMARI** ohjelman kautta heinäkuu 2021 alkaen- >

<https://tavaksivapaalla.fi/>

Tiedustelut: terhi.stein@pshp.fi