

Tunnit saleittain (katso osoitteet [täältä](#))

Tuntikuvaukset:

[Aikuiset](#)

[Lapset](#)

[Perheliikunta](#)

KaVo-Sali

Maanantai	tunti	ohjaaja
09:00–10:00	Ikinuoret (yli 60v.)	Satu Huttunen
10:00–11:00	Jokaisen jumppa	Satu Huttunen
17:00–18:00	Body Step	Satu Huttunen
18:00–18:50	Kahvakuula, 50 min.	Satu Huttunen
19:00–20:00	Miesten sporttipiiri	Satu Huttunen
20:00–21:00	Yoga Flow	Satu Huttunen
Tiistai		
9:30–11:00	Taaperoiden jumppakerho (9kk-3v)	Hanne Kajasviita
11:00–11:30	Vauvajumppa (aloitusikä 3-6kk)	Hanne Kajasviita
17:00–18:00	Jokaisen jumppa	Satu Huttunen
18:00–18:50	Kahvakuula, 50 min.	Satu Huttunen
19:00–20:00	Pilates keskitaso (taso 2)	Satu Huttunen
20:00–21:00	Pilates jatko (taso 3)	Satu Huttunen
Keskiviikko		
17:30–18:30	Tanssillinen voimistelu 7-8 v. (tytöt)	Noora Kuurne
18:30–19:30	Tanssillinen voimistelu 10-11 v. (tytöt) - esiintyvä ryhmä	Noora Kuurne
19:30–20:30	Lavis	Noora Jokipii
Torstai		
16:00–17:00	Freegym yli 7v. (tytöt ja pojat)	Hanne Kajasviita
17:00–17:45	Voimistelukoulu 4-6 v. (tytöt ja pojat)	Hanne Kajasviita + apuohjaaja
18:00–18:45	Perheliikunta 1–6 v.	Hanne Kajasviita
18:30–19:30	Hikijumppa	Eeva-Maria Routamo
19:30–20:30	Venyttely-rentoutus	Eeva-Maria Routamo
9:00–10:00	Kehonhuolto (sopii myös Ikinuorille)	Satu Huttunen

Perjantai		
16:00–17:00	Ikinuoret (yli 60v.)	Satu Huttunen
17:00-18:00	Niska-selkäjumppa	Satu Huttunen
18:00–19:00	Pilates keskitaso (taso 2)	Satu Huttunen
19:00-20:00	Body Step	Satu Huttunen
Lauantai		
10:00-11:00	Teemalauantai HUOM! Tunti myös kertamaksulla	Vaihtuva
11:00-12:00	Teemalauantai HUOM! Tunti myös kertamaksulla	Vaihtuva
12:15–13.15	Dance junior 7-8 v. (tytöt ja pojat)	Hanna Lindberg
13:15–14:15	Dance junior 8-9 v. (tytöt ja pojat)	Hanna Lindberg
14:15–15:15	Dance junior yli 10 v. (tytöt ja pojat)	Hanna Lindberg
Sunnuntai		
14:30-15:15	Voimistelukoulu 4-6 v. (tytöt ja pojat)	Heidi Juntunen + apuohjaaja
15:30–16:15	Perheliikunta 1–6 v.	Heidi Juntunen
17:30–18:30	Pilates keskitaso (taso 2)	Satu Huttunen
18:30–19:45	Dance Fusion yli 18v.	Jaana Lepistö
19:45–21:00	Dance fusion yli 30v.	Jaana Lepistö

Selitteet

Perheliikunta ja alle 4 v. lasten tunnit
Lasten tunnit (4-12v.)
Aikuisten isosalitunnit
Aikuisten pikkusalitunnit

Kannelmäen alakoulu, isosali

Maanantai	tunti	ohjaaja
17:00–18:00	Freegym yli 10 v. (tytöt ja pojat)	Hanne Kajasviita + apuohjaaja
18:00-19:00	Freegym 7-9 v. (tytöt ja pojat)	Hanne Kajasviita + apuohjaaja
19:00-20:00	Tanssillinen voimistelu 10-12 v. (tytöt) - esiintyvä ryhmä	Noora Kuurne
20:00–21:00	Lavis	Noora Jokipii
Tiistai		
Keskiviikko		
18:00-19:00	Niska-selkäjumppa	Satu Huttunen
19:00-20:00	Toiminnallinen treeni	Satu Huttunen
20:00–21:00	Kehonhuolto	Satu Huttunen
Torstai		
18:00–19:00	Cheerdance 7 - 9 v. (tytöt)	Annumaiju Toukola + apuohjaaja
19:00–20.00	Cheerdance 10 - 12 v. (tytöt)	Annumaiju Toukola + apuohjaaja
Perjantai		
18:00-18:45	Dance kids 5–6 v. (tytöt ja pojat)	Henna Lindberg
18:45-19:45	Tanssillinen voimistelu yli 11 v. (tytöt)	Jasmin Rossi
Lauantai		
Sunnuntai		
17:00–18:00	Hikijumppa	Helmi Anttila
18:00-19:00	Niska-selkäjumppa	Helmi Anttila

Selitteet

Lasten tunnit (4-12v.)

Aikuisten isosalitunnit

Malminkartanon ala-aste

Maanantai	tunti	ohjaaja
17:00–17:45	Voimistelukoulu 4-6 v. (tytöt ja pojat)	Henna Lindberg
18:00–19:00	Zumba®	Noora Jokipii
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		

Selitteet

Lasten tunnit (4-12v.)

Aikuisten isosalitunnit

Pihkapuiston ala-aste

Maanantai	tunti	ohjaaja
18:00–18:45	Perheliikunta 1–6v.	Susanna Sevòn
Tiistai		
18:00–19:00	Kuntopiiri	Johanna Hellström
Keskiviikko		
Torstai		
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		

Selitteet

Perheliikunta ja alle 4 v. lasten tunnit

Aikuisten pikkusalitunnit

Runon koulu

Maanantai	tunti	ohjaaja
18:00–18:45	Perheakrobatia 4–6 v.	Hanna Lindberg
18:45-19:45	Akro 7-9v. (tytöt ja pojat)	Hanna Lindberg + apuohjaaja
20:00–21:00	Jokaisen jumppa	Hanna Lindberg
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
18:00–18.45	Dance kids 5–6 v. (tytöt ja pojat)	Jasmin Rossi
18:45-19:45	Tanssillinen voimistelu 9-10 v. (tytöt)	Jasmin Rossi
19:45–21:00	Tanssillinen voimistelu yli 18 v. jatkoryhmä (Alicia)	Tuuli Harinko
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		
17:15-18:00	Telinejumppa 4-6 v. (tytöt ja pojat), 45 min.	Emil ja Aleks Huttunen
18:00-19:00	Telinejumppa 7-9 v. (tytöt ja pojat), 60 min.	Emil ja Aleks Huttunen

Selitteet

Lasten tunnit (4-12v.)
Aikuisten isosalitunnit
Aikuisten pikkusalitunnit

Pirkkolan kuntosali (syyskausi 6.9.-13.12)

Keskiviikko	tunti	ohjaaja
19:00–20:00	Kuntopiiri	Johanna Hellström

Pirkkolan uimahalli (syyskausi 10.9.-17.12.)

Sunnuntai	tunti	ohjaaja
19:15–19:55	Vesijumppa	Satu Huttunen
19:55–20:35	Vesijumppa	Satu Huttunen
20:35–21:15	Hydrobic	Satu Huttunen

Töölön kisahalli (syyskausi 6.9.-18.12)

Maanantai	tunti	ohjaaja
18:30–20:00	Tanssillinen voimistelu yli 18-v. jatkoryhmä	Tuuli Harinko

Selitteet

Aikuisten pikkusalitunnit