

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

Tuntikuvaukset:

[Aikuiset](#)

[Lapset](#)

[Perheliikunta](#)

KaVo-sali

Maanantai	tunti	ohjaaja
9:00 - 10:00	Ikinuoret	Satu Huttunen
10:00–11:00	Jokaisen jumppa	Satu Huttunen
17:00-18:00	Pilates perustaso	Satu Huttunen
18:00–18:50	Kahvakuula, 50 min.	Satu Huttunen
19:00-20:00	Miesten kuntopiiri	Satu Huttunen
20:00–21:00	Yoga Flow	Satu Huttunen
Tiistai		
9:30–11:00	Taaperoiden jumppakerho 9kk -3v.	Emmi Tuominen
11:00-11:30	Vauvajumppa aloitusikä 3kk - 6kk	Emmi Tuominen
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		
17:00–17:45	Dance kids. 4-6v.	Hanne Kajasviita
17:45–19:00	Melody, Tanssillinen voimistelu. (tytöt)	Noora Kuurne
19:00–20:00	Lavis	Noora Jokipii
Torstai		
9:00–10:00	Kehonhuolto (sopii myös Ikinuorille)	Satu Huttunen
16:00–17:00	Freegym yli 7-vuotiaille	Hanne Kajasviita
17:00–17:45	Voimistelukoulu 4-6 v. (tytöt ja pojat)	Emmi Tuominen
17:45-18:30	Voimistelukoulu yli 7-vuotiaat (tytöt ja pojat)	Emmi Tuominen
18:30–19:30	Hikijumppa	Eeva-Maria Routamo
19:30–20:30	Venyttely-rentoutus	Eeva-Maria Routamo

Perjantai		
16:00 - 17:00	Ikinuoret	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 alkeet 7-9 v. (tytöt ja pojat)	Hanna Lindberg
13:15–14:15	Dance junior edistyneet yli 10 v.(tytöt ja pojat)	Hanna Lindberg
14:15-15:00	Satujumppa 3v.. (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 jatko	Jaana Lepistö
19:45–21:00	Dance fusion jatkoalkeet, aikuiset.	Jaana Lepistö

Selitteet

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

Kannelmäen alakoulu, liikuntasali

Maanantai	tunti	ohjaaja
17:00–17:50	Freegym yli 10v.(tytöt ja pojat)	Hanne Kajasviita+ apuhjaaja
17:50-18:40	Freegym 7-9v. (tytöt ja pojat)	Hanne Kajasviita+ apuhjaaja
18:45-20:00	Melody, Tanssillinen voimistelu.(tytöt)	Noora Kuurne
20:00–21:00	Lavis	Noora Jokipii
Tiistai		
Keskiviikko		
18:00–19:00	Niska-selkäjumppa	Satu Huttunen
19:00–20:00	Koko kropan treeni	Satu Huttunen
20:00–21:00	Kehonhuolto	Satu Huttunen
Torstai		
18:00-19:00	Cheerdance 7-9v. (tytöt)	Emma Heino
19:00-20:00	Cheerdance 10 - 12 v.(tytöt)	Emma Heino
20:00 - 21:00	Dance fusion alkeet UUSI TUNTI!	Jaana Lepistö
Perjantai		
18:00- 19:30	Harmony, Tanssillinen voimistelu yli 12v.	Jasmin Rossi
Lauantai		
Sunnuntai		
17:00-18:00	Kuntotanssi/Hikijumppa	Mari Kortelainen
18:00-19:00	Niska-selkäjumppa	Mari Kortelainen

Selitteet

Lasten tunnit (4-12v.)

Aikuisten isosalitunnit

Malminkartanon ala-aste

Maanantai	tunti	ohjaaja
17:00–17:45	Voimistelukoulu 4-6 v. (tytöt ja pojat)	Emilia Kotonen
17:45–18:30	Perheliikunta 1–6 v.	Emilia Kotonen
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		

Selitteet

Perheliikunta ja alle 4 v. lasten tunnit

Lasten tunnit (4-12v.)

Pihkapuiston ala-aste

Maanantai	tunti	ohjaaja
17:00- 18:00	Kuntopiiri	Johanna Hellström
18:00–19:00	Kehonhuolto	Johanna Hellström
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		

Selitteet

Aikuisten isosalitunnit

Runon koulu

Maanantai	tunti	ohjaaja
17:00-18:00	Akro 7-9 v. (tytöt ja pojat)	Hanna Lindberg+apuhjaaja
18:00-18:45	Perheakro 4-6v.	Hanna Lindberg
18:45 - 20:00	Alicia, jatkoryhmä yli 18v.	Tuuli Harinko
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
18:00-18:45	Tanssillinen voimistelu alkeet yli 7-vuotiaat (tytöt)	Jasmin Rossi
18:45-19:45	Tanssillinen voimistelu jatko yli 9-vuotiaat. (tytöt)	Jasmin Rossi
19:45 - 21:00	Alicia, jatkoryhmä yli 18v.	Tuuli Harinko
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		
17:15-18:00	Telinejumppa 4-6 v. (tytöt ja pojat), 45 min.	Emil Huttunen ja Aleks Huttunen
18:00- 19:00	Telinejumppa yli 7-vuotiaat. (tytöt ja pojat), 60 min.	Emil Huttunen ja Aleks Huttunen

Selitteet

Lasten tunnit (4-12v.)

Aikuisten erityishintaiset tunnit

Pirkkolan kuntosali

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

Pirkkolan uimahalli *(kevätkausi alkaa 7.1.)*

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

Selitteet

Aikuisten erityishintaiset tunnit