

Äitiysliikunta	Aerial & kehonhuolto
----------------	----------------------

Mama -kurssit raskausaikaan

Baby -kurssit synnytyksestä palautumiseen

Ilmatunnit sekä muut

kehonhuoltotunnit

Kevätkausi 2024

3. jakso: 8.4.-19.5.2024 / 6 vkoa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:30 BabyBarre Tuuli	10:30 BabyPower Hedvig	10:30 BabyPilates Hedvig	10:30 BabyBarre Tuuli			
12:00 BabyPower Tuuli	12:00 BabyPilates Hedvig		12:00 FysioCore Juoksu tähtäimessä Tuuli			
	Run for Fun -juoksuvalmennus TI 18:30-19:45 / Hedvig					
17:00 MamaPilates Minnamari	17:00 MamaCore Hedvig	17:00 MamaYoga Aerial Tuuli				17:00 Ilmajooga basic Kati
18:15 Faskia kehonhuolto Anne	18:15 Pilates Anne	18:15 Ilmajooga basic Heli	18:15 MamaBarre Vivi			18:15 Hot yinjooga 75min Kati
19:30 Pilates Anne	19:30 Ilmapilates basic Anne	19:30 Ilmajooga flow Heli	19:30 Barre Vivi			19:45 Hot yinjooga 75min Kati

Pidätämme oikeuden muutoksiin.