

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

*Mama* -kurssit raskausaikaan

*Baby* -kurssit synnytyksestä palautumiseen

*Ilmatunnit* sekä muut

*kehonhuoltotunnit*

# Kevätkausi 2026

3. jakso: 7.4.- 17.5.2026 / 6 vkoa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:30 BabyPower Maija	10:30 BabyPilates Hedvig	10:30 BabyCrosstraining Miia	10:30 BabyBarre Annina	10:30 Vauvasirkus Kukka		
12:00 BabyPilates Maija	12:00 Vauvasirkus Hedvig	12:00 BabyPilates Miia	12:00 BabyDance Annina	12:00 BabyYoga Kukka		
13:30 BabyBarre Tuuli		13:30 Vauvasirkus Kukka				
17:00 MamaPilates Jannina	17:00 MamaCore Miia	17:00 MamaPilates Maija	17:00 Barre Sonja			17:00 Ilmajooga Kati
18:15 Faskia kehonhuolto Anne	18:15 MamaBarre Sonja	18:15 Pilates Olga	18:20 MamaYoga Aerial Tuuli			18:15 Hot yinjooga 75min Kati
19:30 Pilates Anne	19:30 Barre Sonja	19:35 Ilmapilates Olga				19:45 Aroma hot yinjooga 75min Kati

**Run for Fun  
-juoksuvalmennus**

Maanantaisin  
klo 18:15-19:15  
13.4-25.5.2026  
(ei tuntia 11.5)