VIIKKO-OHJELMA SYKSY 2017, voimassa toistakseksi, muutokset mahdollisia.

www.ilonaliikunta.fi

ilona liikunta

Os. Naaranpajuntie 1, Nummela
(ent. Apteekin talo)

HUOM! Päiväkortilla pääsee tunneille, jotka alkavat viimeistään klo 17.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9.45-10.45,12-13, 19-20		10-11, 14.30-15.30 16-17, 19-20	11.15-12.15 13.15-16.00		14-15	
10.00	09.45 Kuntosali circuit TA	Aamuvenyttely 45' TA	Kuntosali circuit PL	10.00 Rumbita TA	ChiBall LP Aspa 10-11	**Fuerte** TV/KM	
11.00	Ilonaiset TA	Tuolijumppa 45' TA	Pilates PL	11.15 Kuntosali circuit TA	X-treeni PL	Kehonhuolto/ venyttely TV/KM	
12.00	Kuntosali circuit TA		**12.15 Pilates** **Selkä-ryhmä PL**		Lavis PL 45 min	Asiakaspalvelu 10.00 - 12.00	
13.00							
14.00	Zumba Gold EL		14.30 Miesten 75+ ohjattu kuntosali TA			Erityisvuoro KS, avustaja mukana	
15.00				15.15 Kuntosali 75+ naiset 45' PL			
16.00	Asiakaspalvelu 16.00 - 19.00	Asiakaspalvelu 16.00 - 18.30	Asiakaspalvelu 16.00 - 19.00	Asiakaspalvelu 16.00- 17.30			
16.30							
17.00	Terve Selkä MM	Lattarit 50' AN	Lempeä yin-jooga SR **HIIT 30' PL**		Kiinteytys SL		Kuntotanssi AM
17.30		17.50 PUMP 50' AN	Ilonaiset TA	Pilates jatkotaso PL 17.45 Käsitreeni 45' SL			
18.00	Lavis 45' SL	18.40 Pilates Keskitaso PL	Cantienica SR				Bailatino AM
18.30			DanceRumbita KM	Lavis 45' PL 18.30 Kahvakuula SL			
19.00	ReisiVatsaPakara SL		Kuntosali circuit PL				**Hatha-jooga 90'** SP
19.00	Circuit miehet TA						

TA	Tiina Aaltonen
SL	Sanni Liljeström
PL	Paula Liljeström
EL	Eveliina Luoma
AM	Ansu Minkkinen
KM	Karoliina Mykkänen
MM	Minna Möttönen
AN	Anu Nordling
SP	Sari Penttilä
LP	Leena Pöytäkivi
SR	Sari Rautakoski
TV	Tuuli Viri

>kuntosali varattu
>rauhallinen/kevyt
>lihaskuntotunti, reipas
>tanssillinen tunti, reipas
>asiakaspalv. avoinna