

# RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 6.9.2021 ALKAEN

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	UlkoTREeni
9:30 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali	6:30 AAMUTREENI 50' Piazza	9:30 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali	9:45 AAMUTREENI 50' Piazza T	6:30 LM BODYPUMP 60' Piazza	9:30 HUUMASPINNING 30' Spinnusali Taso 1	Liikkeen harmonia
9:30 TOIMINNALLINEN KUNTOPIIRI Piazza	8:15 HUUMASPINNING 30' Spinnusali Taso 1	9:30 LM BODYPUMP 60' Piazza	10:45 YINYOGA 70' Piccolo T	8:30 LM BODYBALANCE 60' Piccolo T	10:100 HUUMACORE 30' Piazza U! T	Terveysliikunta Liikunnan ilo Liikunnasta energiaa
10:45 ASAHI + VENYTTELY 45' Piazza T	8:50 HUUMACORE 30' Piazza U! T	10:45 TERVESELKÄ 50' Piazza T		9:40 HUUMAKUNTO 45' Piazza U! T		Liikunnasta voimaa Lasten tunti
				9:40 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali		T = Tunti striimataan U! = Uutuustunti L = Sallittu 10v. täyttäneille
17:00 LM BODYPUMP 60' Piazza L	17:00 TERVESELKÄ 50' Piccolo T L	17:00 LM BODYJAM 45' Piccolo L	17.10 HUUMASPINNING 45' Spinningsali Taso 2 L			Virtualspinning: MA-SU 6:00-19:00
17:15 HUUMASPINNING 50' Spinnusali Taso 2 L	17:00 LM BODYATTACK 45' Piazza L	17:00 B.E.A.S.T. 45' UlkoTreenialue	18:05 HUUMAKUNTO 45' Piazza U! T	17:00 BODYPUMP 60' Piazza	17:00 BODYPUMP 60' Piazza	Vaihtuva ohjelma tasatunnein Huom! Live-tuntien aikana ei virtuaali-tuntia
18:15 HUUMAKUNTO 45' Piazza U! T	18:00 LM BODYPUMP 60' Piazza	18:00 LM BODYCOMBAT 60' Piazza T L	18:05 LM BODYPUMP 45' Piccolo L		17:15 ZUMBA 45' Piccolo T L	
18:15 HUUMACORE 30' Piccolo U! T	19:10 LM BODYBALANCE 60' Piccolo T L	18:00 ZUMBA 60' Piccolo T L	19:00 LM BODYPUMP 60' Piazza		18:15 BODYCOMBAT + STRONG NATION 60' Piazza T L	
		19:15 YINYOGA 60' Piccolo T L			18:15 BODYBALANCE 60' Piccolo T L	

## LAPSIPARKKI

MA-TO 16:30-20:15

PE: 16:30-19:00

## LASTENJUMPA

TI 9:45 Taaperojumppa 1-3v. 45'

TO 9:45 Vauvajumppa +3kk 45'

## HYVINVOINTIKESKUS HUUMA p. 045 125 3277 toimisto@clubhuuma.fi

\*Pidätämme oikeudet muutoksiin. Varaathan paikkasi tunneille varausjärjestelmästä clubhuuma.fi > varaa tunti.

Pidätämme oikeuden perua tunnin mikäli varauksia on alle 5 (aamutunneille alle 3).

TO 17:10 Lasten jumppa 3-6v. 45'