

# RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 17.10.2022 ALKAEN

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	
9:30 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali	6:30 AAMUTREENI 50' Piazza	9:30 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali	9:30 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali	6:30 LM BODYPUMP 60' Piazza	9:30 HUUMASPINNING 30' Spinnusali Taso 1	Ulkotreeni Liikkeen harmonia Terveysliikunta Liikunnan ilo
9:30 TOIMINNALLINEN KUNTOPIIRI Piazza	8:15 HUUMASPINNING 30' Spinnusali Taso 1	9:30 LM BODYPUMP 60' Piazza	9:40 HUUMAKUNTO 45' Piazza S	8:30 LM BODYBALANCE 45' Piccolo S	10:10 HUUMACORE 30' Piazza S	Liikunnasta energiaa Liikunnasta voimaa Pienryhmätreeni
10:45 ASAHI + VENYTTELY 45' Piazza S	8:50 HUUMACORE 30' Piazza S	10:45 TERVESELKÄ 50' Piazza S	10:45 HATHAYOGA 60' Piccolo S U!	9:30 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali		S = Tunti striimataan U! = Uutuustunti
				9:30 TOIMINNALLINEN KUNTOPIIRI Piazza	<b>SUNNUNTAI</b>	L = Sallittu 10v. täyttäneille
17:00 LM BODYSTEP 60' Piazza L	17:30 HUUMAJUMPPA 60' Piazza S L	17:10 ZUMBA 45' Piazza L	17:00 BODYJAM 60' Piccolo L		16:45 LM BODYCOMBAT 60' Piazza S L	T = Tallenne
18:00 HUUMASPINNING 50' Spinnusali Taso 2 L	18:00 LM BODYCOMBAT 60' Piccolo L	18:10 LM BODYSTEP 45' Piazza L	18.00 HUUMASPINNING 45' Spinningsali Taso 2 L	17:00 BODYPUMP 60' Piazza	18:15 ZUMBA 45' Piccolo L	Virtualspinning: MA-SU 6:00-19:00 Vaihtuva ohjelma tasatunnein
18:15 HUUMAKUNTO 45' Piazza S	18:45 LM BODYPUMP 60' Piazza	19:15 HATHAYOGA 60' Piccolo S U! L	18:00 BODYPUMP 45' Piazza		18:00 BODYPUMP 60' Piazza L	Huom! Live-tuntien aikana ei virtuaali-tuntia
19:10 KEHONHUOLTO 45' Piccolo U! L T	19:10 LM BODYBALANCE 60' Piccolo L		19:00 HUUMACORE 30' Piccolo S		19:15 HATHAYOGA 60' Piccolo U! L T	

## LAPSIPARKKI

MA-TO 16:30-20:15

PE: 16:30-19:00

## LASTENJUMPAT

SU 17:00 Lasten jumppa 3-6v. 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).