

HIIHTISJUMPAT ENERGYMISSÄ 19.-25.2.2018

| maanantai | tiistai | keskiviikko | torstai | perjantai | lauantai | sunnuntai |
|---|---|--|---|--|--|---|
| 09:00-09:55 TNV-pumppi Kirsi Heikkilä | 09:00-10:00 TNV-body Kirsi Heikkilä | 09:00-10:00 pha Maritza Engström | 09:00-10:00 itäm. kuntotanssi & core Mia Lamberg | 09:00-10:00 intervalli-body Veera Salokangas | 09:00-09:55 TNV-pumppi Henna Eklund | 09:30-10:40 pha & pitkät venyttelyt Henna Eklund |
| 10:00-10:50 lavis Kirsi Heikkilä | | | | | 10:00-10:45 kehonhuolto Henna Eklund | |
| | | | | | | |
| 16:30-17:15 MFC kuntopallo Kaisa Aho | | | | 16:30-17:25 zumba Hanna Heinonen | | 16:45-17:45 TNV-body Stina Carpelan |
| 17:20-18:20 TNV-body Kaisa Aho | 17:30-18:25 TNV-pumppi Tarja Suomi | 17:15-18:00 HIIT Mia Lamberg | 17:00-17:55 TNV-pumppi Veera Salokangas | 17:30-18:30 fascial Hanna Heinonen | | |
| 18:30-19:30 kehonhuolto Kaisa Aho | 18:30-19:30 pilates Tarja Suomi | 18:05-19:00 venyttely / rentoutus Mia Lamberg | 18:00-19:00 Tanssii Veeran kanssa Veera Salokangas | | | 18:00-19:15 nia Anne Syvälahti |

Hiihtisjumppiin osallistuminen:

- voimassaoleva Energy- tai koulukortti
- kertamaksu 8/10€ tai kymppilipukkeet

ENERGYM – Turun Naisvoimistelijat ry
 Vähäheikkiläntie 56 C II krs
 040 4161906
 www.tnv.fi

