

ENERGYMIN KINKKUJUMMAT 11.12.2017 - 7.1.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
09:00-09:55 TNV-body Kirsi	09:00-10:00 kehonhuolto Riitta 02.01. Veera	09:00-10:00 lattarijumppa Kirsi 27.12. Veera	09:00-09:55 keppijumppa Kirsi	09:00-10:00 intervalli-body 15.12. Kirsi 22.12. Kirsi 29.12. Henna 05.01. Henna	09:00-10:00 PHA Henna 16.12. Kaisa	09:30-10:30 TNV-pumppi Kaisa
10:00-10:50 kehonhuolto Kirsi			10:00-11:00 Lavis Kirsi			
	17:00-17:55 Villasukkajumppa Maritza	16:30-17:25 TNV-body Kaisa		17:00-18:00 kehonhuolto 15.12. Veera 22.12. Henna 29.12. Eija 05.01. Eija		17:00-18:00 TNV-body Veera
17:30-18:25 lattarijumppa Kirsi	18:00-18:55 Tanssii Maritzan kanssa Maritza	17:30-18:25 Kehonhuolto Kaisa	17:30-18:25 intervalli-body Henna 14.12. Kaisa			
18:30-19:30 TNV-pumppi Kirsi	19:00-20:00 pilates Tarja	18:30-19:45 nia Anne	18:30-19:30 TNV-pumppi Henna 14.12. Eija			

Kinkkujumppia ohjaavat: Kaisa Aho, Henna Eklund, Maritza Engström, Kirsi Heikkilä, Eija Inki, Riitta Saarni, Veera Salokangas, Tarja Suomi ja Anne Syvälahti

POIKKEUKSET:

- 24.12. Jouluaattona vain yksi tunti: 8:00-9:00 Joulumuorin yllätyspaketti
 25.-26.12. ei tunteja
 31.12. vain aamutunti
 01.01. ei tunteja

AVOIMET OVIET:

- 06.01. 09:00-10:00 pha, Henna Eklund
 11:00-12:00 zumba, Hanna Heinonen
 07.01. 09:30-10:30 TNV-pumppi, Kaisa Aho
 11:00-12:00 LadyDance, Marko Carlson
 17:00-18:00 TNV-body, Veera Salokangas