

# Joulun jumpat 20.12.-3.1.

## Ma 20.12. ja 27.12.

10.00 BodyPump  
16.30 BodyPump  
17.40 Vatsa-Pakara  
18.50 BodyCombat  
20.00 Zumba  
16.30 Kahvakuula  
17.40 RasvisSoutu  
17.45 Niska-selkä  
8.50 RasvisSpinnu  
19.00 Mountain High

## To 23.12 ja 30.12.

16.00 BodyPump  
17.05 Zumba  
18.10 BodyStep  
17.00 Nyrkkeily(30.12.)  
17.00 Max-rasvis  
18.00 RasvisSoutu (30.12.)

## Ti 21.12. ja 28.12

16.30 BodyPump  
17.40 BodyStep  
18.50 BodyBalance  
18.00 Kahvakuula  
17.00 Aerobic  
18.10 FitBall  
10.00 RasvisSpinnu  
18.00 Max-rasvis

## Pe 31.12.

10.00 BodyPump  
15.00 BodyPump  
8.50 RasvisSpinnu  
14.00 RasvisSpinnu

## La 1.1

12.15 BodyPump  
13.30 Kiinteytys  
14.40 Zumba  
15.00 RasvisSpinnu

## Ke 22.12. ja 29.12.

10.00 BodyPump  
17.00 Vatsa-pakara  
18.10 BodyPump  
19.25 Zumba  
18.15 Kahvakuula  
19.30 RasvisSoutu  
17.10 Core  
18.15 BodyJam  
19.30 BodyCombat  
10.00 RasvisSpinnu  
19.20 RasvisSpinnu

## Su 26.12.

14.15 BodyPump  
15.30 Zumba  
16.40 BodyBalance  
14.10 RasvisSpinnu

## Su 2.1.

12.15 BodyPump  
15.45 BodyStep  
16.55 BodyPump  
18.10 BodyBalance  
17.00 Vatsa-pakara  
17.00 RasvisSpinnu

