

Ryhmäliikunta ja kurssit 9.1.-28.4.2012

Yliopistoliikunta

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	
8:00			8.00 PILATES Hanna/Lindsay	ASTANGAJOOGA 1 8.00 Meri	8.00 VENYTTELY Helena		8:00
8:30		8.30 MUOKKAUS Hanna					8:30
9:00			9.00 MUOKKAUS Hanna/Lindsay	ASTANGAJOOGA 2 9.00 Meri			9:00
9:30		9.30 PILATES Hanna					9:30
10:00				10.00 ZUMBA® Silvio/Ismel	10.00 TANSSITEKNIikka Nina		10:00
10:30				11.00 PILATES Lindsay	11.00 TANSSILL. KEHONH. Nina	MUOKKAUS Hanna/Sari	10:30
11:00						KUNTOPIIRI Hanna/Sari	11:00
11:30							11:30
12:00					12.00 KUNTOJAZZ Nina		12:00
12:30							12:30
13:00		EDU			13.00 MUOKKAUS Marjo		13:00
13:30						HNV	13:30
14:00	14.00 SALSA Silvio/Ismel	14.00 LOWBIC Kaisa	14.00 ZUMBA® Silvio	14.00 LOWBIC Kaisa	14.00 VENYTTELY Marjo		14:00
14:30							14:30
15:00	15.00 VPM Paula	15.00 VANNETANSSI Henna	15.00 KUNTOTANSSI Katri	15.00 MUOKKAUS Marjo	15.00 INTERVALLI Hanna		15:00
15:30							15:30
16:00	16.00 AEROBIC Petra	16.00 MUOKKAUS Lindsay	16.00 AEROBIC Petra	16.00 LATINOMIX Ismel	16.00 REGGAETON Silvio/Ismel		16:00
16:30							16:30
17:00	17.00 MUOKKAUS Petra	17.00 ARMYBIC Lindsay	17.00 MUOKKAUS Petra	17.00 INTERVALLI Sari			17:00
17:30						HNV	17:30
18:00	18.00 PUNTTIJUMPPA Johanna	18.00 STEP Virva poletti	18.00 JAZZ/SHOWTANSSI Laura	18.30 PUNTTIJUMPPA Heidi H			18:00
18:30							18:30
19:00	19.00 KEHONHALL. Johanna	KUNTONYRKKEILY 1 19-20.15	19.00 PUNTTIJUMPPA Heidi S	19.30 VENYTTELY Heidi H			19:00
19:30							19:30
20:00		KUNTONYRKKEILY 2-3 20.15-21.30	20. VENYTTELY Heidi S.				20:00
20:30	20.00 KRAV MAGA Kimmo		20.30 KRAV MAGA Kimmo				20:30
21:00							21:00
21:30							21:30

Palloiluhalli:

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

16.15 KUNTOPIIRI Milla	16.00 VPM Inkeri
	17.00 KUNTOPIIRI Inkeri

LIHASKUNTO
AEROBINEN
KEHONHUOLTO
HENKILÖSTÖ
KURSSIT