

| Maanantai   | Tiistai   | Keskiviikko  | Torstai  | Perjantai   | Lauantai  | Sunnuntai   |
|---|---|--|--|---|---|---|
| 14.30-15.30<br><u>*Seniortanssi</u><br>LH                                   | 8.30-9.30<br><u>*Vire</u><br>LH   | 16.30-17.30<br><u>*Tanssikunto</u><br>Priimus              | 17.00-17.45<br><u>Zumba®</u><br>Jokela   | 10.30-11.15<br><u>*Ryhti</u><br>LH                | 10.00-11.00<br><u>*Super-tempurata</u><br>kaiken ikäisille<br>KP  | 15.30-16.30<br><u>*Energian ympäröimänä</u><br>Gymnaestrada-treeni (alk. 11/17)<br>Jokela |
| 15.30-16.30<br><u>*Arjen ylistys</u><br>Gymnaestrada-treeni (alk. 11/17) LH | 16.15-17.15<br><u>Lihaskunto</u><br>Priimus                                       | 17.30-18.30<br><u>Pumppi</u><br>LH                         | 17.45-18.30<br><u>Kahvakuula</u><br>Jokela   | 11.15-11.45<br><u>*Rauha</u><br>LH                | 10-18<br>Kirrin Muuvin<br><u>Kuntosali</u><br>käytössä  | 17.30-18.15<br><u>Lavis®</u><br>K-P   |
| *16.30-17.30<br><u>Kehonhuolto</u><br>Viitaniemi, Jao (11.9.-2.10. Priimus) | 16.00-17.00<br><u>Katutanssi</u><br>PK<br>Maksuton Nuorten veturin tunti 13-19-v. | 18.00-19.00<br><u>*Lavis®</u><br>Senja-kortteli Kortepohja | 18-19.30<br><u>Sydän tekee hyvää-ryhmä</u>   | 15-18<br><u>Luhtisen Kuntosali</u>                | 17-18<br><u>*Lavis®</u><br>Tepika   | 18.15-19.00<br><u>Voima</u><br>K-P  |
| 18-18.45<br><u>Hit!</u><br>Mankola  | 17.00-18.00<br><u>Kunto</u><br>PK   | 19.00-20.00<br><u>DanceFit</u><br>K-P                      | 18.30-19.30<br><u>4 vk kurssit:</u><br>Kunnon kamppailu Bailamama9 Months® jne<br>Jokela | 17.15-18.15<br><u>*Shindo</u><br>Luhtinen         |   | 19.00-20.00<br>Lattari-ryhmä<br><u>Ba'ILO Latino</u><br>K-P                               |
| 18.45-19.30<br><u>*Balanssi</u><br>Mankola                                  | 19.00<br><u>*Kimppalenkki</u>   | 20.00-21.15<br><u>Pelimiehet</u><br>K-P                    |       | 18.30-19.30<br><u>Pihasyke</u><br>Luhtisen puisto | <p><b>Värikoodit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hengitys- ja verenkiertoelimistö</li> <li>Lihaskunto ja vartalonhallinta</li> <li>Lihaskunto ja hengitys- ja verenkiertoelimistö</li> <li>Kehonhuolto ja liikkuvuus</li> </ul> |   |



- Muutokset mahdollisia, katso [www.palokanilo.fi](http://www.palokanilo.fi).
- Syyskausi 4.9.2017 - 7.1.2018. Loma-aikoina poikkeuskalenterit, mutta jumppaa on jokaisella viikolla.
- Tähdellä \* merkityille tunneille ikiliike-kortilla (65€).
- Rajaton kortti 130/115€, sarjakortit 10 krt 65€ ja 15 krt 90€, kertamaksu 8€.
- Kiinteiden ryhmien ja kurssien maksuista rajattomalla kortilla -30%.
- Kimppalenkille ja Gymnaestrada-treeneihin sekä Supertempuradalle pelkällä jäsenmaksulla (10€/v.2017).
- Pelimiehet 4€/kerta, 45€/koko kausi tai rajaton kortti.
- Ei erillisiä paikkavaroituksia, tupsahdat vaan tunnille! Mukaan sisäkengät, juomapullo ja jumppa-alusta.
- Paikkalyhenteet: LH=Palokan liikuntahalli, K-P= Keski-Palokan koulun liikuntahalli, PK=Palokan koulu