

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.30-15.30 *Seniortanssi LH	8.30-9.30 *Vire LH	16.30-17.30 *Tanssikunto Priimus	17.00-17.45 Zumba® Jokela	10.30-11.15 *Ryhti LH	10.00-11.00 *Super- tempurata kaiken ikäisille KP	15.30-16.30 *Energian ympäroimänä Gymnaestrada- treeni (alk. 11/17) Jokela
15.30-16.30 *Arjen ylistys Gymnaestrada- treeni (alk. 11/17) LH	16.15-17.15 Lihaskunto Priimus	17.30-18.30 Pumppi LH	17.45-18.30 Kahvakuula Jokela	11.15-11.45 *Rauha LH	10-18 Kirrin Muuvin Kuntosali käytössä	17.30-18.15 Lavis® K-P
*16.30-17.30 Kehonhuoto Viitaniemi, Jao (1.9.-2.10. Priimus)	16.00-17.00 Katutanssi PK Maksuton Nuorten veturin tunti 13-19-v.	18.00-19.00 *Lavis® Senja-kortteli Kortepohja	18-19.30 Sydän tekee hyvää-ryhmä	15-18 Luhtisen *Kuntosali	17-18 *Lavis® Tepika	18.15-19.00 Voima K-P
18-18.45 Hit! Mankola	17.00-18.00 Kunto PK	19.00-20.00 DanceFit K-P	18.30-19.30 4 vk kurssit: Kunnon kamppailu Bailamama9 Months® jne Jokela	17.15-18.15 *Shindo Luhtinen/ toimisto		19.00-20.00 Lattari- ryhmä Ba'ILO Latino K-P
18.45-19.30 *Balanssi Mankola	19.00 *Kimppa- lenkki	20.00-21.15 Pelimiehet K-P		18.00-19.00 Pihasyke K-P piha	Värikoodit:    	



www.palokanilo.fi

- Muutokset mahdollisia, katso 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%.
- Kimppalennille 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