

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



- 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