

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14.30-15.30 <b>*Seniortanssi</b> LH	8.30-9.30 <b>*Vire</b> LH	16.30-17.30 <b>*Tanssikunto</b> Priimus	17.00-17.45 <b>Zumba®</b> Jokela	10.30-11.15 <b>*Ryhti</b> LH	10.00-11.00 <b>*Super-tempurata</b> kaiken ikäisille KP	15.30-16.30 <b>*Energian ympäröimänä</b> Gymnaestrada-treeni (alk. 11/17) Jokela
15.30-16.30 <b>*Arjen ylistys</b> Gymnaestrada-treeni (alk. 11/17) LH	16.15-17.15 <b>Lihaskunto</b> Priimus	17.30-18.30 <b>Pumppi</b> LH	17.45-18.30 <b>Kahvakuula</b> Jokela	11.15-11.45 <b>*Rauha</b> LH	10-18 Kirrin Muovin <b>Kuntosali</b> käytössä	17.30-18.15 <b>Lavis®</b> K-P
<b>*16.30-17.30 Kehonhuoto</b> Viitaniemi, Jao (1.9.-2.10. Priimus)	16.00-17.00 <b>Katutanssi</b> PK Maksuton Nuorten veturin tunti 13-19-v.	18.00-19.00 <b>*Lavis®</b> Senja-kortteli Kortepohja	18-19.30 Sydän tekee hyvää-ryhmä	15-18 Luhtisen <b>*Kuntosali</b>	17-18 <b>*Lavis®</b> Tepika	18.15-19.00 <b>Voima</b> K-P
18-18.45 <b>Hit!</b> Mankola	17.00-18.00 <b>Kunto</b> PK	19.00-20.00 <b>DanceFit</b> K-P	18.30-19.30 <b>4 vk kurssit:</b> Kunnon kamppailu Bailamama9 Months® jne Jokela	17.15-18.15 <b>*Shindo</b> Luhtinen		19.00-20.00 <b>Lattari-ryhmä</b> Ba'ILO Latino K-P
18.45-19.30 <b>*Balanssi</b> Mankola	19.00 <b>*Kimppalenkki</b>	20.00-21.15 <b>Pelimiehet</b> K-P		18.00-19.00 <b>Pihasyke</b> K-P piha	<b>Värikoodit:</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Hengitys- ja verenkiertoelimistö</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Lihaskunto ja vartalonhallinta</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">Lihaskunto ja hengitys- ja verenkiertoelimistö</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Kehonhuolto ja liikkuvuus</div>	



- 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