

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



- 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%.
- 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