



Muutokset  
mahdollisia.  
Katso ILO-  
kalenteri!

# Vuodenvaihteen jumpat

Vko 50

Alkuviikko normaalisti

- 14.12. **Syke** (kuntopiirinä) Klo 17.30-18.30 Jokela (Sirpa)  
**Pikkujouluhemmottelu** klo 18.30-20.30 Toimisto (Ilm. Mirvalle)
- 15.12. **Ryhti ja Rauha** klo 10.30-11.45 LH (Sanna V.)  
**Kuntosaliharjoittelu** klo 15.00-18.00 Luhtinen  
**Shindo** klo 17.00-18.00, Luhtinen (Elina)
- 16.12. Kirrin Muuvun **kuntosali** 10-18 (tai aukioloaikojen mukaan)
- 17.12 **Pikkujoulu-Lavis** klo 17.30-18.15 K-P (Mirva)  
**Voima** klo 18.15-19.30 K-P (Mirva)

Vko 51

- 18.12. **Kuntotestaus** klo 17.00, Jokela ja rantareitti  
**Hit!** klo 18.00-18.45 Mankola (Riikka)  
**Balansi** 18.45-19.30 Mankola (Riikka)
- 19.12. **Kunto** klo 17.00-18.00 PK (Sanna V.)  
**Kimppalenkki** klo 19.00 Jokela
- 20.12. **Pumppi** klo 17.30-18.30 LH (Sanna V.)
- 21.12. **Syke** (kuntopiirinä) Klo 17.30-18.30 Jokela (Sirpa)
- 22.12. **Ryhti ja Rauha** klo 10.30-11.45 LH (Mirva)  
**Kuntosaliharjoittelu** klo 15.00-18.00 ja  
**Shindo** klo 17.00-18.00 Luhtinen (Elina)

Vko 52

- 27.12. **Zumba®** klo 19.00-20.00 K-P (Mari)
- 28.12. **Syke** (kuntopiirinä) klo 17.30-18.30 (Sirpa)
- 29.12. **Ryhti ja Rauha** klo 10.30-11.45 LH (Mirva)  
**Kuntosaliharjoittelu** klo 15.00-18.00 Luhtinen  
**Shindo** klo 17.00-18.00, Luhtinen (Elina)
- 30.12. Kirrin Muuvun **kuntosali** 10-18 (tai aukioloaikojen mukaan)

Vko 1

- 2.1. **Vire** klo 8.30-9.30 LH (Anu)  
**Kunto** klo 17.00-18.00 PK (Sanna V.)  
**Kimppalenkki** klo 19.00
- 3.1. **Pumppi** klo 17.30-18.30 LH (Sanna V.)
- 4.1. **Syke** (kuntopiirinä) klo 17.30-18.30 Jokela (Sirpa)
- 5.1. **Ryhti ja Rauha** klo 10.30-11.45 LH (Mirva)  
**Kuntosaliharjoittelu** klo 15.00-18.00 Luhtinen  
**Shindo** klo 17.00-18.00
- 7.1. **TalviStartti** klo 16-19 K-P