

Ilon aikuisten syksy 2022



MAANANTAI

11:00-12:00
Voima
Palokan LH

16:15-17:30
Salitreeni
Priimus

17:15-18:15
Kunto/Kuula
Jokela

17:30-18:30
FasciaMethod®
Priimus

18:45-19:45
Äijähuoltamo*
Priimus

TIISTAI

16:15-17:15
**Toiminnallinen
voima*** Priimus

18:45-19:30
Hiit
Mankola

19:30-20:15
Power
Mankola

KESKIVIIKKO

11:00-12:00
Aamuryhti
Palokan LH

17:30-18:30
Salitreeni
Priimus

18:00-19:00
BalLO
Keski-Palokka

19:00-20:00
Ryhti
Keski-Palokka

20:00-21:00
Höntsäsähly
Keski-Palokka

TORSTAI

17:30-18:00
Tanssi-ILO
Jokela

18:00-18:45
Crosstraining
Jokela

18:45-19:30
Pilates
Jokela

PERJANTAI

12:00-13:00
Vire
Palokan LH

16:15-17:15
Salitreeni
Priimus

17:15-18:15
Shindo®
Priimus

LAUANTAI

10:00-11:00
PerheGym
Keski-Palokka

17:30-18:30
Pumppi
Palokan LH



VOIMISTELU

SUNNUNTAI

12:00-13:15
Hathajooga
Pilke PK

18:00-18:45
Flow
Keski-Palokka

18:45-19:30
PeppuVatsa
Keski-Palokka