

Ilon aikuisten kevät 2023

**RAJATTOMALLA- TAI
SARJAKORTILLA
KAIKILLE TUNNEILLE.
JUMPPAA VUODEN
JOKAISELLA VIKOLLA.**

*Kokeile
maksutta!*



**Katso tunnit ja alkamisajankohdat
ja varaa paikkasi.**

Muutokset mahdollisia.

palokanilo.fi

MAANANTAI

11:00-12:00
Voima
Palokan LH

16:15-17:15
Salitreeni
Priimus

17:15-18:15
Kunto/Kuula
Jokela

17:30-18:30
FasciaMethod®
Priimus

18:45-19:45
Äijähuoltamo*
Priimus

TIISTAI



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
Flow
Keski-Palokka

20:00-21:00
Höntsäsähly
Keski-Palokka

TORSTAI

17:30-18:30
Barre
Jokela

18:30-19:30
Crosstraining
Jokela

PERJANTAI

12:30-13:30
Vire
Palokan LH

16:30-17:30
ArmyCross
Priimus

17:30-18:30
Salitreeni
Priimus

17:15-18:15
Shindo®
Pilke PK

LAUANTAI

10:00-11:00
PerheGym
Keski-Palokka

17:30-18:30
Pumppi
Palokan LH

SUNNUNTAI

12:00-13:15
Hathajooga
Pilke PK

18:00-19:00
Kunto
Keski-Palokka

19:00-20:00
**Pilates/
kehonhuolto**
Keski-Palokka