

Ryhmäliikuntakalenteri 17.08.–6.1.2027

Maanantai

11:00–12:00
Kuntopiiri 0–90v.
ILO-halli

16:15–17:15
HYROX-sali
Priimus

17:30–18:30
FasciaMethod
Priimus

18:45–19:45
Äijähuoltamo
Priimus

17:30–18:15
Army
Jokela

18:15–19:00
Core
Jokela

19:00–19:30
Rauha
Jokela

Tiistai

11:00–12:00
Voima
ILO-halli

17:30–18:15
Syke
Jokela

18:15–19:00
Kahvakuula
Jokela

19:00–19:30
Huoltamo
Jokela

18:30–19:30
Bailo
Keski-Palokka

19:30–20:30
Höntsäsähly
Keski-Palokka

Keskiviikko

10:00–10:45
Vauvatreeni*
ILO-halli

11:00–12:00
Ryhti
ILO-halli

17:00–18:00
Salitreeni
Priimus

18:15–19:15
Pilates
Priimus

17:30–18:30
Dancemix
Mankola

Torstai

11:00–12:00
Tarmo
ILO-halli

18:15–19:15
Kunto&Huolto
Lohikoski

17:00–17:45
EasyDance
Jokela

17:45–19:00
Jooga
Jokela

20:00–20:45
Kasvojooga
Etä

Perjantai

11:00–12:00
Vire
Palokan VH

17:15–18:15
Army-tekniikka*
Priimus

17:15–19:00
Salitreeni (ot.)
Priimus

17:30–18:30
Shindo/Pilates
ILO-halli

Lauantai

16:30–17:00
Step
ILO-halli

17:15–18:15
Pumppi
ILO-halli

Sunnuntai

10:30–11:30
PerheGym
Keski-Palokka

12:45–14:00
Hathajooga
ILO-halli

18:00–19:00
Kunto
Keski-Palokka

19:00–20:00
Vaihtuva teema**
Keski-Palokka

Lihaskunto

Kehonhuolto

Tehotreeni

Tanssi

Muutokset mahdollisia.