

Joulunajan ryhmäliikunta-aikataulu

8.12.2025-6.1.2026



Ma 8.12.

9.30 Power (45')
18.00 Power (45')
18.50 Mindful Body (55')

Ti 9.12.

9.30 Strength (45')
17.40 Combat * (45')
18.30 Strength (45')

Ke 10.12.

9.30 Interval * (45')
18.00 Power (55')

To 11.12.

9.30 Dance! * (45')
18.00 Strength (45')
18.50 Step * (45')

Pe 12.12.

10.00 Mindful Body (55')
17.30 Combat * (45')

La 13.12.

11.20 Power (45')
12.20 Mindful Body (55')

Su 14.12.

18.30 Power (55')

Ma 15.12.

10.00 Power (45')
18.00 Interval * (45')
18.50 Mindful Body (55')

Ti 16.12.

10.00 Strength (45')
17.40 Combat * (45')
18.30 Power (45')

Ke 17.12.

10.00 Interval * (45')
18.00 Power (55')

To 18.12.

10.00 Dance! * (45')
17.30 Strength (45')
18.20 Step *** (45')

Pe 19.12.

10.00 Mindful Body (55')
17.30 Combat * (45')

La 20.12.

11.20 Step * (45')
12.20 Mindful Body (55')

Su 21.12.

18.30 Power (55')

Ma 22.12.

10.00 Power (45')
18.00 Dance! ** (45')
18.50 Pilates (55')

Ti 23.12.

10.00 Strength (45')
17.40 Combat * (45')
18.30 Mindful Body (55')

Ke 24.12. Jouluaatto

10.00 Interval * (45')
Vastaanotto avoinna klo 10-13. Kuntosali- /
MIX-kortilla pääset salille klo 05-13.

To 25.12. Joulupäivä

OLARIUM ON SULJETTU.
Rauhallista joulua 😊

Pe 26.12. Tapaninpäivä

11.00 Step * (45')
11.50 Pilates (55')
Vastaanotto avoinna klo 11-14.
Kuntosali- / MIX-kortilla pääset salille klo 05-20.

La 27.12.

11.20 Power (45')
12.20 Mindful Body (55')

Su 28.12.

18.30 Power (55')

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ:



Ma 29.12.

10.00 Power (45')
18.00 Dance! ** (45')
18.50 Mindful Body (55')

Vastaanotto avoinna koko päivän: klo 9-22.
Kuntosali- / MIX-kortilla pääset salille klo 05-12.

Ti 30.12.

10.00 Strength (45')
17.40 Combat * (45')
18.30 Power (45')

Vastaanotto avoinna koko päivän: klo 9-22.
Kuntosali- / MIX-kortilla pääset salille klo 05-12.

Ke 31.12. Uudenvuodenaatto

10.00 Interval * (45')
Kuntosali- / MIX-kortilla pääset salille klo 05-17.
Vastaanotto avoinna klo 10-17.

To 1.1.2026 Uudenvuodenpäivä

Kuntosali- / MIX-kortilla pääset salille klo 09-21.
Ei vastaanottoa/ryhmäliikuntatunteja.

Pe 2.1.

10.00 Mindful Body (55')
17.30 Combat * (45')
18.20 Pilates (55')

La 3.1.

10.30 Step * (45')
11.20 Power (45')
12.20 Mindful Body (55')

Su 4.1.

18.30 Power (55')

Ma 5.1.

10.00 Mindful Body (55')
17.30 Combat * (45')

Ti 6.1. Loppipäivä

10.30 Step * (45')
11.30 MB Power (55')
12.30 Mindful Body (55')

Kuntosali- / MIX-kortilla pääset salille klo 05-19.
Vastaanotto avoinna klo 10-14.

Tunneillemme ei ilmoittauduta erikseen.
Kevään aikataulu alkaa 7.1.2026.

Tervetuloa jumppaamaan! 😊

