

Maanantai 27.2	Tiistai 28.2	Keskiviikko 1.3	Torstai 2.3	Perjantai 3.3
09.30-10.30 Pump, V1	09.30-10.15 Kahvakuula, V1	09.30-10.30 HIIT, V1	09.30-10.30 HIT Balance - kehonhallintaa ja syke, V1	09.30-11.00 Lumilkenkäretki Pyynikille
10.30-11.00 Venyttely, V1	10.15-11.00 Foamroller, V1	10.30-11.00 Venyttely, V1	10.30-11.00 Foamroller, V1	
09.30-11 Taitoharjoittelu, H1	9.30-11.00 Lumileikit ja hipat, ulkona	09.30-11 Roundnet	09.30-11 Talviolympialaiset ulkona	09.30-11 Ulkoleikit
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12.00-13.00 Pilates, V1	12.00-13.00 Sulkapallo, H2	12.00-13.00 Jousiammunta, H2	12.00-13.00 Sähly, H2	12.00-13.00 Kahvakuula, V1
12.00-13.00 Futsal tai leikit, H1	12.00-13.00 Kaupunkipolttis, H1	12.00-13.00 Jousiammunta, H2	12.00-13.00 Temppurata, H1	12.00-13.00 Sähly H2
13.30-14.30 Sh`bam, V1	13.30-14.30 Kehonpainotreeni, V1	13.30-14.30 Kuntonyrkkeily, V1	13.30-14.30 Kehonhallinta-tunti, H1	13.30-14.30 Crosscore 360, V1
13.30-14.30 Askartelu ja lautapelit	13.30-14.30 Sulkapallo, H1	13.30-14.30 Pyramidit ja akro, kamppailusali	13.30-14.30 Uinti sisäaltaalla	13.30-14.30 Taidepaja
15.00-16.00 FasciaMethod, V1	15.00-16.00 Lempeä Jooga, V1	15.00-15.45 Vesitreeni	15.00-16.00 Lempeä Jooga, V1	15.00-16.00 FasciaMethod, V1
14.00-15.30 Parkour ja temppuilu, kamppailusali	15.00-16.00 Liikuntaleikit, kamppailusali	15.00-16.00 Lautapelit ja askartelu, L1	15.00-16.00 Leiriseinän taiteilu, L1	15.00-16.00 Vesidisco, sisäallas
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen

*Oikeus muutoksiin pidetään

H1= Halli 1 päärakennus
H2= Halli 2 Kalliola
V1= Voimistelusali 1 Majala

V2= Voimistelusali 2 Majala
Kas =Kamppailusali

Lasten ohjelma

Aikuisen ohjelma

VARALA