

ESPORT RATIOPHARM ARENA

2.1.2012 - 3.6.2012



OHJATUT RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

ARENA-SALI, TRIMMI-CIRCUIT, KAMPPAILUKESKUS, JA JUOKSURATA

maanantai			tiistai			keskiviikko			torstai			perjantai			lauantai			sunnuntai		
10.20	Kahvakuula	JR							08.30	Kahvakuula	TO									
														11.45	Trimmi FatBurner	SP/HJ	13.00	Trimmi Basic	TO	
16.50	Trimmi Basic	HJ				16.30	Kahvakuula	HS*	16.45	Trimmi Basic (TO)	LW			12.50	Kahvakuula	SP/HJ	13.40	Kahvakuula	SK	
17.35	KuntoKickbox 2	TS	16.50	Kahvakuula	K-LK	16.50	Trimmi FatBurner	JT*	16.55	Trimmi Basic	LW	16.40	Trimmi Basic	SK/JL						
18.00	Trimmi Basic	NH*	17.05	Trimmi Basic	KV	18.00	Trimmi Basic	LW	17.30	Kuntorykkeily 2	IG	16.45	Kahvakuula	HB			17.00	BodyPump	K-LK	
18.45	BodyPump	ME	18.00	Trimmi FatBurner	KV	18.00	EsportRun	KK*	18.35	KuntoKickbox 1	IG			15.40	Trimmi Basic	HH/MR	17.15	Trimmi Basic	HB/TM	
18.45	Kuntorykkeily 1	TS	18.10	BodyPump	ET	18.40	BodyPump	JH	18.45	BodyPump	MR*						18.10	Kahvakuula	HB/TM	
19.00	Trimmi FatBurner	JR*	19.10	Trimmi Basic	LW	18.55	Trimmi Basic	HJ	19.00	Trimmi FatBurner	TO									
19.55	Kahvakuula	TS	19.15	Kahvakuula	MR*	19.50	Kahvakuula	HJ	19.50	Kahvakuula	JR/HH									

lihavoitu tunti = Arena salissa

(TO)= tekniikkaopastus ennen tunnin alkua

Ohjaajat:

ET=Essi Tamminen	HP=Harri Pitkänen	JH=Johanna Hällström	JT= Janne Taivainen	LW=Linnea Weckström	NH*=Natasa Heikkilä	TS=Tomi Satta
HB=Hanna Björkman	HP*= Heli Peltonen	JL=Jarkko Lehmus	KK*=Kimmo Kourunen	ME= Marja Elovainio	SK=Satu Kuusinen	
HH=Hanna Hallikainen	HS*=Hanna Saaranen	JR=Jouko Raivikko	K-LK=Kerttu-Liisa Kilpijoki	MR=Markku Rahko	TM=Tiina Meriluoto	
HJ=Hannele Jokisalo	IG=Ibrahim Ghareeb	JR*= Janica Rekola	KV=katarina Villanen	MR*=Minka Rostedt	TO=Tiina-Mai Ott	