

Viikko 30: 22.7.-28.7.

Maanantai / 22.7.	Tiistai / 23.7.	Keskiviikko / 24.7.	Torstaina 25.7.
9:00 Jooga / Kati	9:00 TRX / Hemmo	7.00 Spinning / Tero	10:00 VP hiit / Sanna
17:00 Kahvakuula / Hemmo	17:00 Kahvakuula / Pia	17:15 Spinning / Pia	16:00 ACTC / Hemmo
17:10 Spinning / Anna	17:00 Body Pump / Milla-Maria	17:30 VP hiit / Sanna	17:15 Spinning / Sonja
18:00 ACTC / Hemmo	18:00 VP Hiit / Anna	17.00 Areena Sisu / Hemmo	17.30 IISI Terve Selkä / Anna
19:00 Body Pump / Vanessa	18:00 AP TC / Pia	18:00 Foamroller / Hemmo	18:20 Body Combat / Sonja
19.15 Dance / Tero	18:00 Jooga / Milla-Maria	18:20 Body Pump / Pia	18:20 VP hiit / Anna
20.00 Kehonhuolto / Tero	19:00 IISI sisäpyöräily / Anna	18:20 TRX / Sanna	19.10 Body Balance / Anna
	20.00 Venyttely / Anna	19:20 Jooga / Milla-Maria	

Perjantai / 26.7.	Lauantai / 27.7.	Sunnuntai / 28.7
9:00 ACTC / Sanna	10:00 APTC / Mia	17:00 Spinning / Kati
17:00 Zumba / Anton	11.10 VP hiit / Milla-Maria	18:00 Body Pump / Kati
17:30 LEGenDARy / Julius	12.00 Body Combat / Marko	19:10 Body Balance / Kati
18.30 Kehonhuolto / Milla-Maria		