



**KONDITIONSSALEN-KUNTOSALI**

<b>TISDAG TIISTAI</b>		
19.00 - 20.30	ACT (1-2)	Tanja
<b>TORSDAG TORSTAI</b>		
19.00 - 20.30	*ACT (1-2)	Ulrika/Titti

**ÖPPET - AUKI**

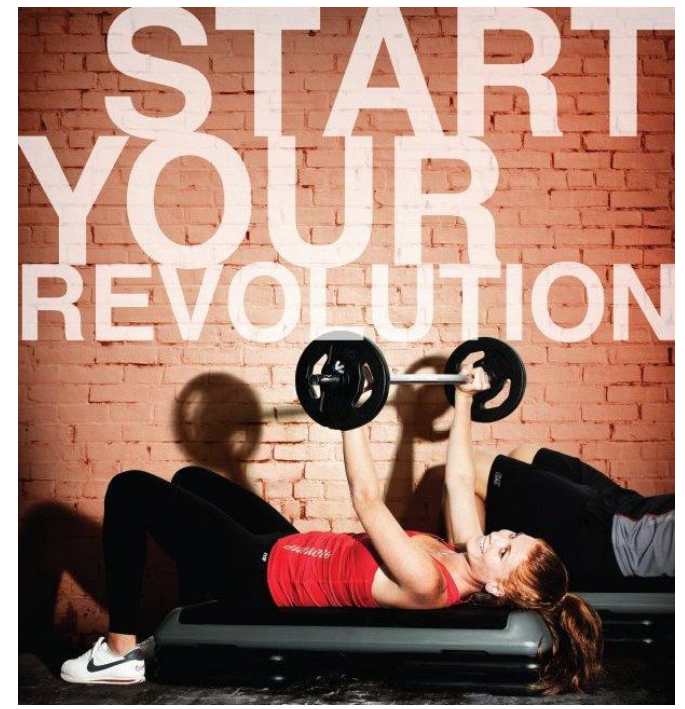
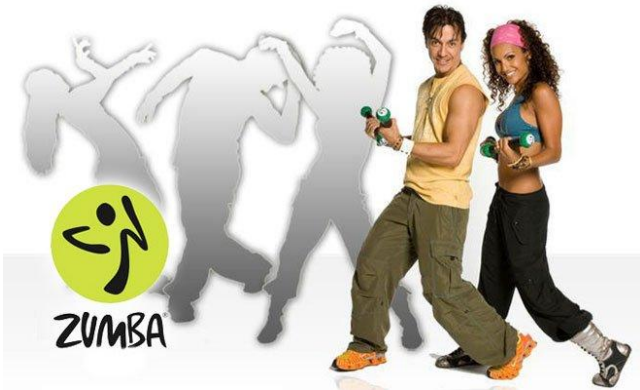
<b>RECEPTION - VASTAANOTTO &amp; SOLARIUM</b>		<b>KONDITIONSSALEN - KUNTOSALI</b>	
MÄ-MA	09.00 - 21.00	MÄ-MA	09.00 - 21.00
TI	09.00 - 21.00	TI	09.00 - 19.00
ON-KE	09.00 - 21.00	ON-KE	09.00 - 21.00
TO	09.00 - 21.00	TO	09.00 - 19.00
FR-PE	09.00 - 19.00	FR-PE	09.00 - 19.00
LÖ-LA	09.00 - 16.00	LÖ-LA	09.00 - 16.00
SÖ-SU	14.00 - 19.00	SÖ-SU	14.00 - 19.00

\* 1.9-30.11.    \*\* Kurs/si    \*\*\* 5.9., 12.9. & 19.9.  
+ 12.-26.11.

Också för nybörjare/medelsvår  
Sopii myös aloittelijoille/keskivaikea

**STORA SALEN/ISO SALI**

<b>MÄNDAG</b>		<b>MAANANTAI</b>	
10.30 - 11.30	BODYCOMBAT	Anna/Linda	
16.15 - 17.15	***BC BASICS	Ulrika	
17.30 - 18.30	BODYCOMBAT	Ulrika	
18.45 - 19.45	STEP & STRENGTH	Lena	
20.00 - 21.00	BODYPUMP	Heidi	
<b>TISDAG</b>		<b>TIISTAI</b>	
09.30 - 10.30	* ZUMBA	Jaana B2	
16.15 - 17.15	BODYCOMBAT	Anna	
17.30 - 18.30	BODYPUMP	Carina	
18.45 - 19.45	BODYATTACK	Mikaela	
20.00 - 21.00	AFROPOWERDANCE	Mikaela	
<b>ONSDAG</b>		<b>KESKIVIikko</b>	
17.30 - 18.30	BODYCOMBAT	Lena	
18.45 - 19.45	BODYPUMP	Linda	
20.00 - 21.00	ZUMBA	Mikaela B2	
<b>TORSDAG</b>		<b>TORSTAI</b>	
17.30 - 18.30	ZUMBA	Jaana B2	
18.45 - 19.45	BODYCOMBAT	Linda	
20.00 - 21.00	BODYPUMP	Linda/Sanna	
<b>FREDAG</b>		<b>PERJANTAI</b>	
10.00 - 11.00	BODYPUMP	Ulrika	
15.15 - 16.15	ZUMBA TONING	Anna B	
16.30 - 17.30	TE(E)MA		
17.45 - 18.45	BODYCOMBAT	Isabella	
<b>LÖRDAG</b>		<b>LAUANTAI</b>	
09.00 - 10.00	* BODYPUMP	Isabella	
10.15 - 11.15	STEP	Mikaela	
11.30 - 12.30	ZUMBA	Mikaela B2	
14.00 - 14.30	+WARRIOR'S WORKOUT	Heidi/Linda	
14.45 - 15.45	BODYCOMBAT	Heidi	
<b>SÖNDAG</b>		<b>SUNNUNTAI</b>	
15.15 - 16.15	* BODYPUMP	Anna	
16.30 - 17.30	BODYCOMBAT	Anna	
17.45 - 18.45	ZUMBA TONING	Jaana B2	



**LILLA SALEN/PIENI SALI**

<b>MÄNDAG</b>		<b>MAANANTAI</b>	
17.00 - 17.45	**BLISS 9-11	Mikaela R	
18.00 - 18.45	**FUNKYKIDZ 4-5	Heidi	
19.00 - 19.45	**FUNKYKIDZ 6-8	Heidi	
<b>TISDAG</b>		<b>TIISTAI</b>	
17.45 - 18.30	**FUNKYKIDZ 6-8	Heidi	
18.45 - 19.45	*LADYTRIM	Gun	
20.00 - 21.00	*BODYHARMONY YANG	Gun	
<b>ONSDAG</b>		<b>KESKIVIikko</b>	
17.05 - 17.45	**FUNKYKIDZ 2-3	Jessica	
18.00 - 18.45	**BLISS 9-11	Mikaela R	
19.00 - 20.00	**BLISS 12-14	Mikaela R	
<b>TORSDAG</b>		<b>TORSTAI</b>	
09.30 - 10.10	**FUNKYKIDZ 2-3	Nancy	
18.45 - 19.45	*BODYATTACK	Sanna	
<b>FREDAG</b>		<b>PERJANTAI</b>	
17.30 - 18.30	*FITNESS PILATES	Gun	
<b>LÖRDAG</b>		<b>LAUANTAI</b>	
10.30 - 11.10	**FUNKYKIDZ 2-3	Nancy	
11.30 - 12.15	**FUNKYKIDZ 4-5	Nancy	
12.30 - 13.15	**FUNKYKIDZ 6-8	Nancy	

afropowerdance®



## BLISS Dance Academy

Bliss är en dansskola för dig 9-14 år som vill lära dig riktigt snygga koreografier till den senaste musiken av de grymmaste instruktörerna. Dessutom kan du träna hemma mellan lektionerna. Kurserna startar vecka 36.

Bliss on tanssikoulu sinulle, 9-14 vuotias, joka haluat oppia mahtavat koreografiat ja tanssia uusimman musiikin mukaan. Voit myös harjoitella kotona tuntien välillä. Kurssit alkavat viikolla 36.

9 -11 år/v	Må/ma	17.00-17.45
9 -11 år/v	On/ke	18.00-18.45
12-14 år/v	On/ke	19.00-20.00

## NYHET! UUTUUS!

### TE (E) MA

### Fredagar/perjantaisin 16.30

2.9	Best Of BODYPUMP	Lena
9.9	Best Of BODYPUMP	Lena
16.9	Best Of BODYPUMP	Lena
23.9	Bollywood Dance	Mikaela S
30.9	Bollywood Dance	Mikaela S
7.10	Bollywood Dance	Mikaela S
14.10	Let's DanZe	Jaana
21.10	Let's DanZe	Jaana
28.10	Let's DanZe	Jaana
4.11	Best Of The Best	
11.11	Best Of The Best	
18.11	Best Of The Best	



## FUNKY KIDZ

**Danskurser för barn 2-8 år!** I FunkyKidz får barnen gruppgemenskap, inspirerande och välutbildade instruktörer och ett pass som ger en klart häftig upplevelse. Vi blandar funk, jazzdance, streetdance och tränar speciellt balans, hållning och flexibilitet. FunkyKidz är för alla barn oavsett förkunskaper eller bakgrund. Alla får vara stjärnor! **Nu grupper för 2-3 åringar** tillsammans med en förälder. Kurserna startar vecka 36.

**Tanssikursseja 2-8 vuotiaille lapsille.** FunkyKidz tunneilla tarjoamme lapsille tanssielämyksiä kannustavien ohjaajien johdolla. Tunneilla sekoittemme eri tanssityylejä (funk, jazzdance, streetdance) ja kiinnitämme erityisesti huomiota tasapainoon, ryhtiin ja liikkuvuuteen. FunkyKidz on tarkoitettu kaikille lapsille huolimatta siitä oletko tanssinut aikaisemmin vai onko tämä ensimmäinen kerta. Kaikki ovat tähtiä! **Nyt ryhmiä 2-3 vuotiaille** vanhemman seurassa. Kurssit alkavat viikolla 36.

4-5 år/v	Må/ma	18.00-18.45
6-8 år/v	Må/ma	19.00-19.45
6-8 år/v	Ti	17.45-18.30
2-3 år/v	On/ke	17.05-17.45
2-3 år/v	To	9.30-10.10
2-3 år/v	Lö/la	10.30-11.10
4-5 år/v	Lö/la	11.30-12.15
6-8 år/v	Lö/la	12.30-13.15



## SPORTIS GYM

Järnväggsgatan/Rautatiekatu 20

Tel./puh. 06 - 724 8445

Bokningar & avbokningar per sms/varaukset & peruutukset tekstiviestillä: 045 - 6786288

sportis@sportisgym.fi [www.sportisgym.fi](http://www.sportisgym.fi)

Med reservation för ändringar/pidätämme oikeudet muutoksiin