

# Fressi Tampere Ryhmäliikunta-aikataulu Kevät 9.1.-13.5.2012

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
	9:30 Muokkaus Margit		9:30 Niska-Selkä Tarja	9:30 Vatsa-Peppu Margit	10:15 GymCircuit Opastus 15'	
10:15 ZUMBA® 45' S-P	10:30 Venyttely 45' Margit	10:00 BODYPUMP® Mari	10:30 Venyttely 45' Tarja		10:30 GymCircuit 45' Margit	
		11:15 ZUMBA® in the Circuit 45' Riikka		11:15 Sykespin 45' Janika	10:30 Tenavajumppa 45' 3-6v	
					10:30 Starttispin 45' Mari	
					11:30 Vatsa-Peppu Margit	
					12:30 BODYSTEP® Niko	
15:30 BODYPUMP® Kaisa	15:30 ZUMBA® in the Circuit 45' Mira	15:30 Vatsa-Peppu Laura	16:15 BODYJAM® Opastus 15'	15:30 ZUMBA® 45' Mira		15:30 SH'BAM® 45! Tiina
16:15 GymCircuit Opastus 15'	16:30 Muokkaus Suvi	16:30 BODYSTEP® Niko	16:30 BODYJAM® Tiina	16:15 BODYBALANCE® Opastus 15'		16:30 BODYPUMP® Riikka
16:30 GymCircuit 45' Mira	16:45 Sykespin Laura	16:30 Kahvakuula 45' Tuomo	16:30 Power Plate 30' Tuomo	16:30 BODYBALANCE® Hanna S		17:40 Venyttely Riikka
16:30 BODYCOMBAT® Tiina	17:00 GymCircuit 45' Mira	17:30 BODYPUMP® O-P	16:45 Kevytspin 45' Anna	16:30 BODYPUMP® Kaisa		
17:00 Starttispin 45' Sari	17:30 ZUMBA® S-P	17:30 GymCircuit 45' Mira	17:00 ZUMBA® in the Circuit 45' S-P	17:30 BODYCOMBAT® Kaisa		
17:30 Vatsa-Peppu Pia	18:00 Power Plate® 30' Riikka	17:45 Sykespin Tuomo	17:30 Muokkaus Suvi			
17:30 Power Plate® 30' Mira	18:00 Kevytspin 45' Tuomo	18:30 BODYCOMBAT® Tiina	18:00 PILATES Maria			
18:15 Sykespin Sari	18:30 BODYPUMP® Riikka	18:30 Venyttely 45' Mira	18:30 BODYATTACK® Niko			
18:30 Kahvakuula 45' Elina	18:30 BODYBALANCE® Janika	19:30 SH'BAM® 45! Mira	19:30 BODYPUMP® Niko			
18:30 BODYJAM® Mira	19:30 BODYATTACK® Niko					
19:30 PILATES Hanna S	19:30 Niska-Selkä Tarja					
						"Tummennetut tunnit" pidetään Sali 1:ssä. Huom! Aikataulumuutokset ovat mahdollisia.

Helpoilta tunneilta iloa

Keskitalon tunneilta reippautta

Haastavilta tunneilta energiaa

Kuntosalilla

Tarkemmat tuntikuvaukset takasivulla.

#### Ohjaajat:

S-P = Salsa passion  
Tiina Lohikoski  
Margit Kanerva  
Mira Hillberg  
Sari Hoikka  
Pia Vallenius  
Elina Perkiömäki  
Hanna Suoniemi  
Suvi Mäntyniemi  
Laura Ahlstedt  
Riikka Jokihäärä  
Tarja Lajunen  
Niko Viskari  
Mari Salminen  
Tuomo Aho-Vinkka  
Olli-Pekka Toikkonen  
Anna Romu  
Maria Maljanen  
Janika Korpikoski  
Kaisa Kärkkäinen

#### AUKIOLOAJAT:

Liikuntakeskus avoinna kanta-asiakkaille avainkortilla joka päivä klo 6-22.

Asiakaspalvelu Ma-To 09.00-19.45, Pe 09.00-17.45, La 10.00-12.45, Su 15.00-17.45.

Lasten Fressi Ma-To Ma 10.00-12.00 sekä 16.00-19.45, Ti 16.00-19.45, Ke 9.45-12.15 sekä 16.00-19.45, To 16.00-19.45, La 11.15-12.45.

#### ERIKOISAUKIOLOAJAT:

6.4. Pitkäperjantai SULJETTU

8.4. 1. Pääsiäispäivä SULJETTU.

9.4. 2. Pääsiäispäivä 12.00-18.00

30.4. Vapun aatto 9.00-17.00

1.5. Vappu SULJETTU.



Katso Fressi Tampereen ajankohtaiset uutiset nettisivuiltamme tai Facebookista!



Uutta keväällä: Les Mills SH'BAM®-tunti!

Motivaattori kuntosalilla:

Ti 17.30-18.30, To 16.30-17.30

Starttikurssi:

Torstaisin klo 17.30-19.30

Verkatehtaankatu 4, 33100 Tampere  
p. 03 222 6009

[www.fressi.fi](http://www.fressi.fi)

# FRESSI

LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUS