

# Lukujärjestys Joulu 2011 ma 12.12.2011 - su 8.1.2012

|             | Maanantai                         | Tiistai  | Keskiviikko                                    | Torstai                   | Perjantai  | Lauantai                                    | Sunnuntai   |
|-------------|-----------------------------------|--|--|---------------------------|--|---|---|
| 7:00-8:00   |                                   | ★ Positive Pump<br>Sini                            |  |                           | Ride Easy 30'<br>7:30-8:00<br>Emma   |   |   |
| 8:30-9:30   |                                   |  | Ride Cardio 45'<br>8:00-8:45<br>Vaiht. ohjaaja |                           | Positive Core<br>8:10-8:40<br>Emma   |   |   |
| 11:30-12:30 | Positive Shape<br>Emma            |  |  | Zumba<br>Gaby             | Positive Pump<br>Sini<br>★   | Zumba<br>10:30-11:30<br>Vaiht. ohjaaja<br>★ | Positive Pump<br>10:30-11:30<br>Vaiht. ohjaaja<br>★ |
| 16:30-17:30 | Positive Pump<br>Sini             | Ride Cardio 45'<br>16:30-17:15<br>Vaihtuva ohjaaja | Positive Step<br>Loviisa                       | Fitball<br>Mamme          | ★ Ride Extreme 60'<br>16:00-17:00<br>Vaihtuva ohjaaja  |   |   |
| 17:15-17:45 | Ride Easy 30'<br>Vaihtuva ohjaaja |  |  |                           | ★ <b>Tauolla viikot 51-52</b><br><br>Tapaninpäivänä ma 26.12. ei tunteja<br>Loppiaisena pe 6.1. ei tunteja |   |   |
| 17:45-18:45 | Zumba<br>Tuuli                    | Positive Energy<br>Loviisa                         | Positive Pump<br>Loviisa                       | Positive Combat<br>Janica |  |   |   |
| 19:00-20:00 | Positive Stretching<br>Päivi      | Positive Pump<br>Janica                            | Positive Shape<br>Päivi                        |                           |  |   |   |