

Liikuntaryhmät, kevät 2019

Kevätkausi 7.1-13.6.2019 Fysios Pikku Huopalahti

MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI	
08.00		08.00		08.00		08.00	
09.00		09.05	Sporttijumppa / Marika	09.00		09.00	
10.00		10.00		10.00		10.00	
11.05	Senior jumppa/Marika	11.00		11.00		11.00	Kuntosali- ja tasapainoryhmä / Tarja
12.00		12.00		12.00		12.00	
13.00		13.00		13.00		13.00	
14.00		14.00		14.00		14.00	
15.00		15.00	Kuntosaliryhmä senioreille / Tarja	15.00		15.00	
16.00		16.00		16.00		16.00	
17.05	Pilates 2 / Marika	17.00		17.05	Pilates 1 / Hanna-Kaisa	17.00	
18.00		18.00		18.05	Pilates 3 / Marika	18.00	
19.00		19.00		19.00		19.00	
20.00		20.00		20.00		20.00	

Kehonhuolto

Aerobinen + lihaskunto

Erityisesti senioreille

Kuntosali- ja tasapainoryhmät pyörivät koko ajan

Fysios Pikku Huopalahti, Taavetti Laitisen katu 4, Helsinki. Puh. 010 237 7015

Vesiliikuntaryhmät, kevät 2019

Fysios Pikku Huopalahti

MAANANTAI 7.1.-20.5.2019




TIISTAI 8.1-21.5.2019

KESKIVIIKKO 9.1-29.5.2019

TORSTAI 10.1-23.5.2019

08.00		08.00		08.00		08.00	
09.00		09.00	Nivelyhdistys / Tarja	09.00		09.00	
10.00		10.00	Vesivoimistelu seniorit / Tarja	10.00	Vesivoimistelu seniorit / Tarja	10.00	Seniorvattengymnastik / Mimmi
11.00		11.00	Seniorvattengymnastik / Karin	11.00	Seniorvattengymnastik / Mimmi	11.00	
12.00	Nivelyhdistys / Heidi	12.00		12.00	Nivelyhdistys / Heidi	12.00	Nivelyhdistys / Marika
13.00		13.00		13.00		13.00	
14.00		14.00		14.00		14.00	
15.00		15.00		15.00		15.00	
16.00		16.00		16.00	Vesivoimistelu / Tarja	16.00	
17.00		17.00	Nivelyhdistys / Tarja	17.00		17.00	Vesivoimistelu / Tarja
18.00		18.00	Vesivoimistelu kielikylpy / Pilvi	18.30		18.00	
19.00		19.00		19.30		19.00	
20.00		20.00		20:30		20.00	

Fysios Pikku Huopalahti, Taavetti Laitisen katu 4, Helsinki. Puh. 010 237 7015

	Fysioksen vesivoimistelu
	Fysioksen vesivoimistelu senioreille
	Nivelyhdistyksen vesivoimistelu

Fysioksen ryhmiin osallistujat voivat korvata käynnit vain Fysioksen ryhmissä.

Nivelyhdistyksen ryhmiin osallistujat voivat korvata käynnit vain Nivelyhdistyksen ryhmissä.

Kuntosalin varatut ryhmät, kevät 2019

Fysios Pikku Huopalahti

MA		TI		KE		TO		PE		LA	
08.00		08.00		08.00		08.00		08.00		08.00	
09.00		09.00		09.00		09.00		09.00		09.00	
10.00		10.00	Veteraaniryhmä	10.00		10.00	Veteraaniryhmä	10.00		10.00	Veteraaniryhmä
11.00		11.00		11.00		11.00	Kuntosali- ja tasapainoryhmä seniorit	11.00		11.00	
12.00		12.00		12.00		12.00		12.00		12.00	
13.00		13.00		13.00		13.00		13.00		13.00	
14.00		14.00		14.00		14.00		14.00		14.00	
15.00		15.00	Kuntosaliryhmä seniorit	15.00		15.00		15.00		15.00	
16.00		16.00		16.00		16.00		16.00		16.00	
17.00		17.00		17.00		17.00		17.00		17.00	
18.00		18.00		18.00		18.00		18.00		18.00	
19.00		19.00		19.00		19.00		19.00		19.00	
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	

Pyydämme välttämään kuntosalin käyttöä salin ollessa varattuna ryhmäkäyttöön. Muina aikoina sali on asiakkaidemme käytössä vapaaharjoitteluun. Kuntosali on auki päivittäin klo 06-21, sisään pääsee kulkukortilla klo 20 saakka. Salilta on poistuttava klo 21 mennessä.