

# KEVÄTKALENTERI 7.1. – 3.3. (muutokset mahdollisia)

Varaa vihreät tunnit Slotissa → [www.hyvinvointiflowfit.fi](http://www.hyvinvointiflowfit.fi)

Ilmajooga 12,50€, muut avoimet tunnit 7€ (FlowFit-jäsenille ilmajooga 5€)

Ilmoittaudu kursseille viestillä numeroon 040-6653181

<b>PÄIVÄ</b>	<b>AUKIOLOAIKA</b>			
<b>maanantai</b>	<b>15-17</b>			
17:15-18:15	Hathajooga	LAURA	7.1. – 25.2.	
18:30	Vaihtuvia avoimia tunteja			
<b>tiistai</b>	<b>8-13</b>			
8:15-11:15	Vapaatanko			
12:00-12:45	RYTMIDANCE 60+	KAISA	8.1. – 19.2.	
17:00-17:45	IisiSpinni	IIDA		
18:00-19:00	Toiminnallinen treeni	IIDA		
18:00-19:00	Tankotanssi taso	KRISTA/MINNA		
19:00-20:00	Tankotanssi taso	KRISTA/MINNA		
20:15-21:15	Äijäjooga	LAURA	8.1.-26.2.	
<b>keskiviikko</b>	<b>17-20</b>			
17:30-19:00	lidan treeniryhmä	IIDA		
19:15-20:00	Vaihtuva treeni	IIDA	(Kahvakuula, HIIT, RVP, Steppi)	
20:05-20:45	HighRoller	IIDA		
<b>torstai</b>	<b>17-20</b>			
16:30-17:30	Yksityinen ryhmä/sali	IIDA/LAURA	10.1. – 28.2.	
18:00-19:00	Tankotanssin startti	LAURA	10.1.- 28.2.	
19:15-20:00	Spinni	IIDA		
<b>perjantai</b>	<b>12-17</b>			
12:45-16:45	Vapaatanko			
17:15-18:15	Dynaaminen jooga	LAURA		
18:30-19:40	Dynaaminen ilmajooga	LAURA		
19:45-20:45	Starttikurssin vapaatanko			
<b>lauantai</b>	<b>11-14</b>			
10:00-11:00	Lempeä jooga	LAURA		
11:15-12:00	TeemaSpinni	IIDA	(Ysäri, Suomipop, HeviSpinni, Retro)	
12:30-13:30	Vapaatanko			
14:15-15:25	Lempeä ilmajooga	LAURA		
<b>sunnuntai</b>	<b>SULJETTU</b>			
11:00-13:00	Ilmajoogan perusteet	LAURA	25€	n. 2-3 krt/kk