

# KUNTOKOULU KAARINA

**Kevät 2024**  
**1.3. alkaen**

## ELÄKELÄISILLE SUUNNATUT TUNNIT

ovat merkattu  
sinisellä pohjalla

## PINKILLÄ

olevat tunnit ovat  
uusia

## PAIKKAVARAUS

Pump it-tunteihin,  
jotka on merkattu  
tähdellä\*  
Varaukset ja  
peruutukset tehdään  
nettisivujen kautta

## LISÄTIETOA

www.kaarina.fi  
tai soittamalla  
050 320 7870 /  
050 373 2875

Uimahallintie 4,  
uimahallin alakerta

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9.00-10.00				9.00-10.00		
SIMPPELI AAMUJUMPPA Mia				SIMPPELI AAMUJUMPPA Henna		
10.05-11.05	10.30-11.45	10.00-11.00	10.00-11.00	10.05-11.05	10.15-11.15	10.30-11.30
SIMPPELI AAMUJUMPPA Mia	JOOGA Outi	LAVIS + vatsat Mia	<b>VENYTTELY</b> Kirsi	SIMPPELI AAMUJUMPPA Henna	KEHO KUNTOON Tii-Anna	PUMP IT * Jonna
11.15-12.30				11.15-12.30		11.20-12.20
<b>IKILIIKKUJAT</b> Anna				<b>IKILIIKKUJAT</b> Maria	TEHOJUMPPA Tii-Anna	KEHONHUOLTO 45' Jonna
15.30-16:30			15.00-16.00			
<b>HARTIA, SELKÄ VATSA</b> Maria			LAVIS + vatsat Mia			
	16.30-17.30	16.30-17:20				
	LAVIS + vatsat Mia	<b>HIIT + VATSAT 50'</b> Henna				
17.30-18.30	18.00-19.15	17.30-18.30	18.00-19.00	17.30-18.30		
RVP Lotta	PUMP IT 45' + KEHONHUOLTO * Jonna	KOKO KEHON TREENI Johanna	SUPERBODY Satu	VIIKONLOPUN STARTTI Johanna		
18.45-19.45		18.40-19.40				
LIIKETTÄ JA LIHASKUNTOA Lotta		MIEHET Noora				

Tervetuloa  
jumppaamaan