



# SYKSY 2018

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

**ÄITI - VAUVA**  
11:15- 12:00  
*Oulunkylä / Satu*

**ÄITI - VAUVA  
PILATES**  
10:00- 10:45  
*Oulunkylä / Satu*

**AAMUHATHA 7-8**  
3X minikurssi  
26.10 - 9.11.  
*Oulunkylä / Reetta*

**JUST DANCE  
FAMILY 6-8V**  
10:00-10:50  
*Oulunkylä / Reetta*

**ÄITI - VAUVA**  
10:50- 11:35  
*Oulunkylä / Johanna*

**SKIDIAKRO  
4,5-7v.**  
10:55-11:40  
*Oulunkylä / Reetta*

**ÄITI - VAUVA**  
11:40- 12:25  
*Oulunkylä / Johanna*

**SKIDIAKRO  
5-8V.**  
11:45-12:30  
*Oulunkylä / Reetta*

**RASKAUSAJAN  
PILATES**  
16:30- 17:30  
*Oulunkylä / Satu*

**NINJATEMPPIULU**  
5v-7v.  
17:15-18:00  
*Oulunkylä / Laura*

**PERHETREENI  
LAJIKOKEILU 3-6v.**  
17:30-18:25  
*Maunun.SVK / Johanna*

**JUST DANCE KIDS**  
5-7v.  
17:15-18:05  
*Oulunkylä / Reetta*

**PERHETREENI**  
1,5-3v.  
17:00-17:45  
*Oulunkylä / Reetta*

**PERHETREENI**  
4-6v.  
17:30-18:15  
*Oulunkylä / Laura*

**JUST DANCE KIDS**  
3-4v.  
17:15-18:00  
*Oulunkylä / Reetta*

**JUST DANCE &  
RELAX 90min**  
18:00-19:30  
*Oulunkylä / Reetta*

**KEHONPAINO-  
TREENI**  
18:00-19:00  
*Oulunkylä / Laura*

**HATHAJOOGA**  
17:35 - 18:35  
*Maunun./ Hanna*

**PERHETREENI  
SIRKUSTEEMA 3-5v**  
18:10 - 18:55  
*Oulunkylä / Reetta*

**JUST DANCE KIDS**  
6-8v.  
17:50-18:35  
*Oulunkylä / Reetta*

**KUNTONYRKKEILY**  
18:20-19:20  
*Oulunkylä / Laura*

**PERHETREENI  
SIRKUS 3-5v.**  
18:05-18:50  
*Oulunkylä / Reetta*

**AIKUISTEN  
FUTISKOULU**  
19:00-20:30  
*Viikki / Lotta*

**KUNTONYRKKEILY**  
19:00-20:00  
*Oulunkylä / Laura*

**PERHETREENI  
LAJIKOKEILU 7-10v.**  
18:30-19:25  
*Maunun.SVK / Johanna*

**BOOTCAMP**  
19:00-20:00  
*Oulunkylä / Reetta*

**BOOTCAMP**  
18:40-19:40  
*Oulunkylä / Reetta*

**KROPPA  
KUNTOON**  
19:20 - 20:20  
*Oulunkylä / Laura*

**WORKSHOP  
19 - 21**

**CORE +  
KEHONPAINO**  
19:30 - 20:30  
*Ogeli / Reetta*

**KROPPA  
KUNTOON 90min**  
19:00-20:30  
*Viikki / Tiina*

**JUOKSUKOULU**  
18:40 - 19:40  
*Pirk.Maun/ Hanna*

**KÄSILLÄSEISONTA**  
20.00 - 20.50  
*Oulunkylä / Reetta*

**HATHAJOOGA**  
19:40 - 20:40  
*Oulunkylä / Reetta*

**VAIHTUVAT  
TEEMAT**  
  
*Oulunkylä*

**KROPPA  
KUNTOON 60min**  
19:40-20:40  
*Maunun./ Johanna*

TOIMIPISTEET:

Maununneva - Kaarelankuja 4 / PK Kalinka

Maunun.SVK - Kaarelantie 2 / suom-ven.koulu

Oulunkylä Studio - Siltavoudintie 9

Paloheinä - Sysimiehentie 41 / Helter

Viikki - Leskirouva Freytagin Kuja 10 / Kunto