

# SYKSY 2020

HYVINVOINTIA JA  
LIKUNNAN ILOA  
RENNOLLA TWISTILLÄ



**SANKARI-  
TAIDOT**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	<b>ÄITI-VAUVA TREENI</b> 10:00-10:45 Oulunkylä / Satu			<b>AAMUTREENI UUSI</b> 7:00 - 8:00 Tiina	<b>MUUTOS-VALMENNUS</b> 8.45 - 10:00 Ogeli / Anu	<b>SUPERSANKARI-KURSSI 3-4v.</b> 10:00-10:45 Oulunkylä / Johanna
	<b>ÄITI-VAUVA PILATES</b> 11:00-11:45 Oulunkylä / Satu				<b>MINDFULNESS UUSI</b> 10.05 - 10.50 Oulunkylä / Anu	<b>TANSSITEMPPUILU 5 - 7v.</b> 10:55-11:40 Oulunkylä / Johanna
	<b>CHEER &amp; DANCE KIDS 8-11v.</b> 15.20-16:05 Oulunkylä / Laura				<b>NINJATEMPPUILU 4-6v.</b> 10:10 - 10:55 Oulunkylä / Kati	<b>CHEER &amp; DANCE KIDS 6-9v.</b> 11:45 - 12:35 Oulunkylä / Laura
<b>SANKARITAIIDOT® 7-10v.</b> 16:15-17:00 Oulunkylä / Johanna	<b>TANSSITEMPPUILU 7-9v.</b> 16.10 - 16.55 Oulunkylä / Laura	<b>URHEILEVAN LAPSEN SANKARITAIIDOT®</b> 16:15-17:45 Viikki / Arttu, Johanna	<b>SANKARITAIIDOT® 8-11v.</b> 16:00-16:55 Oulunkylä / Arttu, Johanna	<b>TANSSITEMPPUILU 4-5v.</b> 17:00-17.45 Oulunkylä / Kati	<b>PRINSESSAJUMPPA 3-5v.</b> 11.05 - 11.50 Oulunkylä / Kati	
<b>SUPERSANKARI-KURSSI 4-6v.</b> 17:10-17:55 Oulunkylä / Johanna	<b>SKIDIAKRO 5-7v.</b> 17 - 17:45 Oulunkylä / Laura	<b>NINJATEMPPUILU 4-6v.</b> 17:30-18:15 Oulunkylä / Lotta	<b>SUPERSANKARI-KURSSI 6-8v.</b> 17:00-17:45 Oulunkylä / Arttu, Johanna	<b>PERHETREENI 3-5v.</b> 17:55-18:40 Ogeli / Kati	<b>SKIDITEMPPU-KOULU 6-9v.</b> 12:00-12:45 Oulunkylä / Kati	
<b>KROPPA KUNTOON</b> 17:30-19:00 Viikki / Tiina	<b>PRINSESSA-JUMPPA 3-5v.</b> 17:50-18:35 Oulunkylä / Kati	<b>BOOTCAMP</b> 18:25 - 19:25 Oulunkylä / Lotta	<b>SUPERSANKARI-KURSSI 4-5v.</b> 17.55-18:40 Oulunkylä / Johanna	<b>FEEL GOOD UUSI</b> 18:50 - 19:35 Kati		<b>KROPPA KUNTOON</b> 18.30 - 19.30 Ogeli / Tiina
<b>KEHONPAINO-TREENI</b> 18.05-19:05 Oulunkylä / Johanna	<b>KEHONPAINO-TREENI</b> 18:45 - 19:45 Oulunkylä / Kati	<b>VAHVA CORE &amp; HYVINVOIVA KEHO</b> 19:30 - 20:15 <b>UUSI</b> Oulunkylä / Lotta	<b>KUNTONYRKKELY</b> 18:45-19:45 Oulunkylä / Tiina	<b>FEEL GOOD &amp; RELAX</b> Vaihtuva teema Workshop		<b>CORE + CROSSTRaining</b> 19:35 - 20.35 Ogeli / Tiina
<b>MUUTOS-VALMENNUS</b> 19:15-20:30 Ogeli / Johanna	<b>ULKOTREENI 45min</b> 19:50 - 20.40 Oulunkylä / Kati		<b>CORE + CROSSTRaining</b> 19:50 - 20:50 Oulunkylä / Tiina			

[www.liikuleikiloista.fi](http://www.liikuleikiloista.fi) / [johanna@liikuleikiloista.fi](mailto:johanna@liikuleikiloista.fi) / Oulunkylän studio, Siltavoudintie 9

PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN