

SYKSY 2021

HYVINVOINTIA JA
LIKUNNAN ILOA
RENNOLLA TWISTILLÄ



**SANKARI-
TAIDOT**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	ÄITI-VAUVA ULKOTREENI 10:00-10:45 <i>Ogeli / Tiina, Johanna</i> ÄITI-VAUVA JUMPPA 11:00-11:45 <i>Ogeli / Tiina, Johanna</i>		LOUNASTREENI UUSI 11.30 - 12:15 <i>Paloheinä / Tiina, Johanna</i> SANKARITAIIDOT® 8-11V. 16:00-16:55 <i>Ogeli / Johanna</i>	AAMUTREENI UUSI 7:00 - 8:00 <i>Paloheinä / Tiina</i>	MUUTOS- VALMENNUS 8:45 - 10:00 <i>Ogeli / Anu</i>	SUPERSANKARI- KURSSI 3-4v. 10:00-10:45 <i>Ogeli / Johanna, Reetta</i>
	KEHONHUOLTO ONLINE 12:00-12:35 <i>Facebook / Tiina</i>	URHEILEVAN LAPSEN SANKARITAIIDOT® 16:30-18:00 <i>Viikki / Arttu, Johanna</i>	SUPERSANKARI- KURSSI 5-7V. 17:00-17:45 <i>Ogeli / Johanna</i>		NINJATEMPPUILU 4-6v. 10:15-11:00 <i>Ogeli / Kati</i>	DANCE KIDS UUSI 5 - 7v. 10:55-11:40 <i>Ogeli / Johanna, Reetta</i>
SANKARITAIIDOT® 7-10V. 16:15-17:00 <i>Ogeli / Johanna</i>	NINJATEMPPUILU 4-6v. 17 - 17:45 <i>Ogeli / Kati</i>	CHEER & DANCE 7-10v. 16:30 - 17:15 <i>Ogeli / Laura</i>	SANKARITAIIDOT® PALLOTAITURIT 4-6v. 17.50-18:35 UUSI <i>Ogeli / Johanna</i>	STREETDANCE 8-11v. 16:30 - 17:30 <i>Ogeli / Reetta</i>	PRINSESSAJUMPPA 3-5v. 11:10-11:55 <i>Ogeli / Kati</i>	TANSSIAKRO UUSI 6-9v. 11:45 - 12:40 <i>Ogeli / Johanna, Reetta</i>
SUPERSANKARI- KURSSI 4-6v. 17:05-17:50 <i>Ogeli / Johanna</i>	PRINSESSA- JUMPPA 3-5V. 17:55-18:40 <i>Ogeli / Kati</i>	SKIDIAKRO 5-7v. 17:20 - 18:05 <i>Ogeli / Laura</i>	VAHVISTA PERUSKUNTOA UUSI 17.40 - 18.40 <i>Ogeli / Tiina</i>	TANSSITEMPPUILU 4-5v. 17:35- 18:20 <i>Ogeli / Reetta</i>	SKIDITEMPPU- KOULU 6-9V. 12:05-12:50 <i>Ogeli / Kati</i>	SANKARITAIIDOT® PALLOTAITURIT 5-7v. 12.45 - 13.30 UUSI <i>Ogeli / Johanna</i>
KROPPA KUNTOON 17:30-19:00 <i>Viikki / Tiina</i>	KEHONPAINOTREENI 18:55 - 19:55 <i>Ogeli / Kati</i>	SKIDIAKRO UUSI 8-11v. 18:10 - 18.55 <i>Ogeli / Reetta, Lotta</i>	JUOKSUKOULU UUSI 17.40 - 18.40 <i>Ogeli / Tiina</i>	FEEL GOOD & RELAX Vaihtuva teema Workshop	KEPPARIJUMPPA 4-6v. 13.00 - 13.45 <i>Ogeli / Kati</i>	DANCE & MOVEMENT UUSI 17 - 18.20 <i>Ogeli / Reetta, Tiina</i>
KEHONPAINO- TREENI 18.10-19:10 <i>Ogeli / Johanna</i>	HYVINVOINTIA LIKKUMALLA UUSI 20:00 - 20:45 <i>Ogeli / Kati</i>	BOOTCAMP 19:00 - 20:00 <i>Ogeli / Reetta, Lotta</i>	KUNTONYRKKEILY 18:45-19:45 <i>Ogeli / Tiina</i>			KROPPA KUNTOON 18.30 - 19.30 <i>Ogeli / Tiina</i>
MUUTOS- VALMENNUS 19:15-20:30 <i>Ogeli / Johanna</i>			CORE + CROSSTRANING 19:50 - 20:50 <i>Ogeli / Tiina</i>			CORE + CROSSTRANING 19:35 - 20.35 <i>Ogeli / Tiina</i>