



# Järvenpään KuntoSalus

KEVÄT (Voimassa 2.1.2012 alkaen)

	maanantai 13:00-20:30	tiistai 13:00-20:30	keskiviikko 13:00-20:30	torstai 13:00-20:30	perjantai 13:00-19:15	lauantai 9:00-12:00	sunnuntai 17:00-20:15
Aamu		6:30 CS Cardio 45 MA 3					
Aamupäivä	10:00 Keppijumppa 45 AP 2	10:00 Pace 45 MA 3	10:00 Zumba 60 MS 4	10:00 RVP 45 HV 3	10:00 BodyPump 60 MA 4	9:30 BodyBalance 60 JR 2	
	10:50 CS Basic 30 TaR 1			10:45 Venyttely 15 HV 1	11:15 50+ jumppa 45 MA 1	10:40 CS Basic 60 JR 2	
Ilta						11:45 BodyPump 60 Kiertävä 4	
	17:20 RVP 45 HV 3	17:30 Fysiobody 45 AP 1	17:00 BodyBalance 60 MA 2	17:30 Kahvakuula 30 MA 3	17:15 Bootcamp 45 MA 4		17:10 CS Cardio 45 Kiertävä 3
	18:15 BodyPump 60 JV 4	18:15 Pace 45 KT 3	18:05 Keppijumppa 45 MA 2	18:00 Move 60 TR 3	18:00 CS Cardio 60 TR 3		18:00 Functional training 60 JV/MA 3
	18:30 CS Basic 45 TR 2	18:20 Zumba 45 IM 3	18:10 Kahvakuula 30 JV 3	18:15 CS Basic 45 JR 2	18:05 RVP 60 HK 3		19:05 Jättipallo 60 KT 2
	19:15 Hyvän Olon pace 45 HV 2	19:10 Jättipallo 45 KT 2	18:45 CS Basic 75 JV 3	19:10 BodyPump 60 JV 4	19:10 Relax 45 TR/MA 1		19:10 Kahvakuula 30 JV/MA 3
	19:20 Box & Body 45 TR 3	19:15 CS Teema 45 IM 3	19:00 Bodybar 60 HK 3	19:15 Hyvän Olon Pace 45 JR 2			20:05 Venyttely 45 KT 1
20:15 Pilates 45 HV 1	20:05 Bodypump 60 JR 4	20:05 Zumba 60 MS 4	20:15 BodyBalance 60 JR 2				
			20:05 Venyttely 30 HK 1				

Pidätämme oikeuden tuntien muutoksiin

## Tuntien tasot

- 1 Startti- ja hyvän olon tunnit
- 2 Perustason tunnit
- 3 Keskitason tunnit
- 4 Fyysisesti tai taidollisesti vaativat tunnit

## Ohjaajat

TR Tiina Relander	SR Sari Rynnänen	JR Johanna Ronkainen
AP Anne Puranen	HK Hanne Kokkonen	TaR Tanja Rajamäki
HV Henna Varonen	JV Johanna Varonen	KT Kristiina Tirranen
MA Mikko Ahonen	MS Minttu Sainio	IM Iiris Mäki

## Jumppasali

CS -Sali

Pace -Sali

Alhotie 14, 04430 Järvenpää, puhelin 09-2713008. Avoinna avainkortilla 05.00-22.00 (24.00). Tekstiviestit 050-435 6945

[www.kuntosalus.fi](http://www.kuntosalus.fi)

[www.facebook.com/kuntosalus](http://www.facebook.com/kuntosalus)

[jarvenpaa@kuntosalus.fi](mailto:jarvenpaa@kuntosalus.fi)

