


# JOULUN AIKATAULU 18.12.23-1.1.24



**Vastaanoton**  
**aukioloajat:**  
**18.-22.12.**

**Ma klo 15-19:30**

**Ti klo 10-12 ja 15-19:30**

**Ke klo 15-19**

**To klo 10-12 ja 15-19**

**Pe klo 9-13**

**23.-25.12. kiinni**

**Ti 26.12. klo 16-19**

**Ke 27.12. klo 15-19**

**To 28.12. 10-12 ja 15-19**

**Pe 29.12. klo 9-13**

**30.12.-1.1. kiinni**



**Maanantai 18.12.**

Klo 10.00 Circuit 50' / Reija, Tunnesali

Klo 11.00 FasciaMethod 45' / Reija, Tunnesali

Klo 17.45 Joulu Muokkaus 45' / Kristiina, Tunnesali

Klo 18.00 Teho Muokkaus 60' / Mia, Tehosali

Klo 18.15 Finnhits spinning 45' / Johanna, Temposali

Klo 18.40 Joulu Venyttely 45' / Kristiina, Tunnesali

Klo 19.15 Lämpö Yin jooga 60' / Hanna, Flowsali

**Tiistai 19.12.**

Klo 8.00, 9.15 ja 10.30 Salus Seniorit

Klo 10.00 Salus Fit 50' / Johanna, Tehosali

Klo 17.30 Functional training 60' / Jonna, Tunnesali

Klo 18.00 Tempo spinning 60' / Anne J., Temposali

Klo 18.00 Pilates 60' / Hanna-Mari, Flowsali

Klo 18.35 BODYATTACK 45' / Ilona, Tunnesali

Klo 19.30 Jouluinen Keppijumppa 45' /  
Kristiina, Tunnesali

**Keskiviikko 20.12.**

Klo 10.00 Jouluinen Keppijumppa 45' /  
Kristiina, Tunnesali

Klo 10.50 Joulu Muokkaus 45' / Kristiina, Tunnesali

Klo 17.15 BODYCOMBAT 45' / Reija, Tunnesali

Klo 18.10 Villasukkajumppa 50' / Hanne, Tunnesali

Klo 18.10 lisi spinning 45' / Reija, Temposali

Klo 19.10 Pilates 60' / Reija, Flowsali

**Torstai 21.12.**

Klo 7.00 Aamu Pilates 45' / Reija, Flowsali

Klo 9.30 PowerMethod 60' / Sini, Tehosali

Klo 10.45 Jouluinen Lämpö venyttely 45' /  
Sini, Flowsali

Klo 17.30 BODYSTEP 45' / Juulia, Tunnesali

Klo 17.45 Teho Muokkaus 60' / Mia, Tehosali

Klo 18.25 BODYBALANCE 60' / Juulia, Tunnesali

Klo 19.10 Circuit 50' / Elisa R. , Tehosali

**Perjantai 22.12.**

Klo 8.00, 9.15 ja 10.30 Salus Seniorit

Klo 9.10 Circuit 50' / Johanna, Tehosali

Klo 17.00 Core 40' / Elisa M., Tunnesali

Klo 17.45 Vahva ylävartalo 30' / Elisa M.,  
Tunnesali

**Lauantai 23.12.**

Klo 10.00 Lämpö venyttely  
60' / lines, Flowsali

Klo 11.30 Circuit 60' /  
Elisa R., Tunnesali

**Sunnuntai 24.12.**

Ei tunteja



### **Maanantai 25.12.**

Ei tunteja

### **Tiistai 26.12.**

Klo 17.00 Teho Circuit 60' / Mia, Tehosali  
Klo 18.00 Salus Fit 50' / Elisa R., Tunnesali  
Klo 18.15 lisi Spinning 45' / Jonna, Temposali

### **Keskiviikko 27.12.**

Klo 10.00 Villasukkajumppa 50' / Hanne, Tunnesali  
Klo 17.30 Pilates 60' / Elisa M., Flowsali  
Klo 17.45 Circuit 60' / lines, Tehosali  
Klo 18.15 Functional training 60' / Jonna, Tunnesali  
Klo 18.30 Retro spinning 45' / Mia, Temposali  
Klo 19.00 Lämpö venyttely 50' / lines, Flowsali

### **Torstai 28.12.**

Klo 10.00 RVP 30' / lines, Tunnesali  
Klo 10.35 Vahva ylävartalo 30' / lines, Tunnesali  
Klo 17.30 Voima HIIT 45' / Elisa R., Tunnesali  
Klo 17.45 Teho Muokkaus 60' / Mia, Tehosali  
Klo 18.25 BODYBALANCE 60' / Juulia, Tunnesali  
Klo 19.00 Kehonhuolto 60' / Emilia, Flowsali

### **Perjantai 29.12.**

Klo 8.00, 9.15 ja 10.30 Salus Seniorit  
Klo 10.00 Lattarit 45' / Laura, Flowsali  
Klo 11.00 Circuit 50' / lines, Tehosali  
Klo 17.15 BODYCOMBAT 45' / Emilia, Tunnesali  
Klo 17.30 Friday spinning 30' / Riina, Temposali  
Klo 18.10 RVP 45' / Riina, Tunnesali

### **Lauantai 30.12.**

Klo 11.00 Pitkä lisi spinning 150' / Jonna, Temposali  
Klo 10.30 Salus Fit 50' / lines, Tunnesali  
Klo 11.30 Kehonhuolto 45' / lines, Tunnesali

### **Sunnuntai 31.12.**

Klo 11.00 Core 40' / Elisa M., Tunnesali  
Klo 11.45 Vahva ylävartalo 30' / Elisa M., Tunnesali

### **Maanantai 1.1.**

Ei tunteja

*Hyvää joulua ja  
liikunnallista uutta vuotta  
2024!  
Nähdään Saluksella!*