

MAANANTAI			TIISTAI			KESKIVIikko			TORSTAI			PERJANTAI			LAUANTAI		
Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali
		8.00 Miehet ME	9.30 KeHu Naiset ME				7.30 TH MH					13.00 Tilaus MM	8.00 TH Miehet IP			*Footbic-ryhmä	
			10.30 KeHu NC								*ÄitiysPilates synnyt. NC	14.00 SeVo/MM	11.00 TH Miehet MM	12.30 SeVo/SK		10.00 TH	
11.30-13.00 *Palautumisryhmä 5 krt kurssi MM			11.00 *Niskaryhmä		10.30 SeVo VL		11.00 TH SK				11.00 PP NC	Kevät 2026 ryhmäaikataulu Käytetyt lyhenteet: PF = PhysioFit ent. Fysiokimppa KeHu = Kehonhuolto TH = Toiminnallinen harjoittelu Rentousryhmä = Rentoutusta, venyttelyä PP/KeHo = PhysioPilates/KehonHallinta Ole-treeni = Ohjattu Kunnon laiteharjoittelu SP = Seniori Pilates ÄitiysPilates = Raskaana oleville ja synnyttäneille Pitävä lantionpohja = Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. SpiraaliStabilaatio = Kiertävien lihasketjujen harjoittamista menetelmään suunnitelluilla vastuskuminauhoilla. SeVo = SenioriVoima * = teemakursseja, kysy uusien kurssien alkamisajankohdat.					
					11.30 SeVo VL	12.00 SP NC			12.00 KeHu/TH Seniorit VL		12.00 SeVo SK						
		14.00 SeVo MM							14.15 PP/KeHo MM	13.00 TH Naiset VL	13.00 SeVo SK						
				15.15 Tilaus MH		15.15 Miehet KeHu NC/MM		15.30 *Nivelrikko MH	15.15 Tilaus MM	14.00 TH Miehet MH							
16.15 Spiraali-Stabilaatio MM	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus ME			16.15 PP/KeHo Naiset MM	16.15 PP/KeHo NC/MM			16.15 PP/KeHo MM		16.15 PF Naiset IP						
17.30 Rentousryhmä NC/MH		17.25 Ole-treeni Naiset VL	*Palautumisryhmä 5 krt kurssi MM	*SPS 5 krt kurssi MH		17.20 PP/KeHo MM	17.30 Selkäk. MH	17.15 PF Naiset IP	17.20 PP/KeHo MM	17.30 TH Naiset SK	17.15 *Pitävä lantionpohja IP						
18.30 *Äitiys Pilates NC		18.30 PF/Miehet IP			18.20 PP/KeHo Naiset IP	18.30 Spiraali-Stabilaatio MM	18.30 Teema ilta	18.20 PP/KeHo IP									
		19.35 Voima-Lantio IP			19.20 PP/KeHo Miehet IP			19.30 *Alaraaja-ryhmä									