

TERAPIA-ALTAAN HYDROHEX-VIRTUAALITUNNIT

<i>Ma</i>	<i>Ti</i>	<i>Ke</i>	<i>To</i>	<i>Pe</i>	<i>La</i>	<i>Su</i>
07:30-08:00 Aloittelijan vesijumppa	6:30-07:00 Energiaa päivään(kevyt)	10:50-11:20 Aloittelijan vesijumppa	06:15-06:45 Kokovartalon jumppa (keskitaso)	07:30-08:00 Energiaa päivään	12:00-12:30 Kokovartalon jumppa (keskitaso)	12:00-12:30 Aloittelijan vesijumppa
08:00-08:30 Kokovartalon Jumppa (Kevyt)	07:00-07:30 Kokovartalon Jumppa (haastava)	11:20-11:50 Kokovartalon jumppa	08:00-08:35 Vesijumppa (kevyt)	08:05-08:35 Circuit (keskitaso)	12:30-13:10 Hyvänolon treeni (kevyt)	12:30-13:00 Kokovartalon jumppa (haastava)
09:00-09:30 Aloittelijan vesijumppa	09:00-09:40 Hyvän olon treeni (kevyt)	12:00-12:30 Aloittelijan vesijumppa	08:35-09:05 Hiit (keskitaso)	10:00-10:30 Hiit (haastava)	15:00-15:30 Circuit (keskitaso)	15:00-15:30 Energiaa päivään
09:30-10:00 Kokovartalo jumppa (Haastava)	14:00-14:30 Aloittelijan vesijumppa (kevyt)	12:30-13:00 Kokovartalon jumppa (haastava)	17:30-18:00 Intervalli (haastava)	10:30-10:50 Jumppa ja venyttely	15:30-16:00 Combat (haastava)	15:30-16:00 Intervalli (haastava)
16:30-17:00 Hiit(Keskitaso)	14:30-15:00 Ylävartalon jumppa (haastava)	18:00-18:30 Aloittelijan vesijumppa	18:00-18:30 Hydro combat (haastava)	18:00-18:30 Aloittelijan vesijumppa	18:00-18:30 Aloittelijan jumppa	18:00-18:40 Hyvänolon treeni (kevyt)
17:00-17:30 Kokovartalon jumppa (Haastava)	16:30-17:00 Intervalli (Haastava)	18:30-19:00 Kokovartalon jumppa (haastava)		18:30-19:00 Kokovartalon jumppa (haastava)	18:30-19:00 Kokovartalon jumppa (keskitaso)	18:40-19:10 Kokovartalon jumppa (haastava)