

# JAETUT VUOROT & MIX

Aikataulu voimassa 1.1. - 31.5.2019

## KEVÄT 2019

### F&S-sali Hermanni, Maanantai

Klo 17:15  
Parilliset viikot: Jumppa / Katri  
Parittomat viikot: Jumppa sportti / Jorma

Klo 18:15  
Parilliset viikot: Voimarinki / Ella  
Parittomat viikot: PowerHour / Alex

### Yrjönkatu, Maanantai

Klo 18:00  
Parilliset viikot: Jumppa sportti / Annica  
Parittomat viikot: Jumppa sportti / Maria

### F&S-sali Hermanni, Tiistai

Klo 19:00  
Parittomat viikot: Flex soft / Mari  
Parilliset viikot: Jooga energy / Mallu

### Katajanokka, Keskiyö

Klo 11:00  
Parittomat viikot: Jumppa / Anni  
Parilliset viikot: Jumppa / Mimma

### Ruoholahden palloiluhalli, Lauantai

Klo 11:00  
Jumppa sportti

- 5.1. Kati
- 12.1. Kati
- 19.1. Jorma
- 26.1. Tarja
- 2.2. Tarja
- 9.2. Kati
- 16.2. Kati
- 23.2. Tarja
- 2.3. Tarja
- 9.3. Tarja
- 16.3. Kati
- 23.3. Kati
- 30.3. Tarja
- 6.4. Tarja
- 13.4. Kati
- 20.4. Kati
- 27.4. Kati
- 4.5. Tarja
- 11.5. Kati
- 18.5. Kati
- 25.5. Kati

### Haagan pelastusasema, Lauantai

Klo 12:00  
Mix-tunti

- 5.1. Jumppa sportti / Suski
- 12.1. Jumppa / Helmi
- 19.1. Jumppa / Suvi K
- 26.1. Jumppa sportti / Anna
- 2.2. Jumppa / Mimma
- 9.2. Jumppa / Helmi
- 16.2. Tanssi flow / Laura K.
- 23.2. Jumppa sportti / Niina
- 2.3. Tanssi flow / Laura K.
- 9.3. Jumppa / Suvi K
- 16.3. Tanssi flow / Laura K.
- 23.3. Jumppa / Helmi
- 30.3. Jumppa / Mimma
- 6.4. Tanssi flow / Laura K.
- 13.4. Jooga energy / Mallu
- 20.4. Jumppa sportti / Anna
- 27.4. Tanssi flow / Laura K.
- 4.5. Jumppa / Suvi K
- 11.5. Jumppa sportti / Anna
- 18.5. Jumppa sportti / Anna
- 25.5. Tanssi flow / Laura K.

### F&S-sali Hermanni, Lauantai

klo 12:30  
Tanssi afro, flow tai fuego

- 12.1. Tanssi fuego / Katja
- 19.1. Tanssi flow / Laura K
- 26.1. Tanssi fuego / Katja
- 2.2. Tanssi flow / Laura K
- 9.2. Tanssi fuego / Katja
- 16.2. Tanssi afro / Niina
- 23.2. Tanssi fuego / Katja
- 2.3. Tanssi afro / Niina
- 9.3. Tanssi fuego / Katja
- 16.3. Tanssi fuego / Katja
- 23.3. Tanssi flow / Laura K
- 30.3. Tanssi fuego / Katja
- 6.4. Tanssi fuego / Katja
- 13.4. Tanssi flow / Laura K
- 20.4. Tanssi fuego / Katja
- 27.4. Tanssi afro / Niina
- 4.5. Tanssi fuego / Katja
- 11.5. Tanssi afro / Niina
- 18.5. Tanssi flow / Laura K
- 25.5. Tanssi fuego / Katja



HELSINKI

### FRISKIS&SVETTIS HELSINKI RY

Hämeentie 103 D, 3. krs.  
(käynti Haukilahdenkatu 2 D)  
puh. 09 685 4542  
info@friskissvettis.fi

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