

# JAETUT VUOROT & MIX

Aikataulu voimassa 7.1.-31.5.2020

# KEVÄT 2020

## Hermanni, maanantai

Klo 7:00

- 27.1. Jooga / Mallu
- 10.2. Jumppa sportti / Michaela
- 24.2. Jooga energy / Mallu
- 9.3. Jumppa sportti / Michaela
- 23.3. Jooga / Mallu
- 6.4. Jumppa sportti / Michaela
- 20.4. Jooga energy / Mallu
- 4.5. Jumppa sportti / Michaela
- 18.5. Jooga / Mallu

## Hermanni, torstai

klo 18:00

Jumppa

- 23.1. Leila
- 30.1. Suvi K
- 6.2. Leila
- 13.2. Suvi K
- 20.2. Leila
- 27.2. Suvi K
- 5.3. Leila
- 12.3. Suvi K
- 19.3. Leila
- 26.3. Suvi K
- 2.4. Leila
- 9.4. Suvi K
- 16.4. Leila
- 23.4. Suvi K
- 30.4. **Vapunaatto - ei tuntia**
- 14.5. Leila
- 21.5. Suvi K
- 28.5. Leila

## Hermanni, perjantai

klo 17:30

- 24.1. Power hour / Alex
- 31.1. *ilmoitetaan myöhemmin*
- 7.2. Power hour / Alex
- 14.2. Power hour / Alex
- 21.2. Barbell / Sari
- 28.2. Barbell / Suski
- 6.3. Barbell / Sari
- 13.3. Barbell / Sari
- 20.3. Barbell / Sari
- 27.3. Barbell / Suski
- 3.4. Power hour / Alex
- 10.4. **Pitkäperjantai - ei tuntia**
- 17.4. Power hour / Alex
- 24.4. Barbell / Suski
- 8.5. Power hour / Alex
- 15.5. Barbell / Sari
- 22.5. Power hour / Alex
- 29.5. Barbell / Suski

## Hermanni, lauantai

Klo 11.30

Jumppa sportti

- 25.1. Jorma
- 1.2. Michaela
- 8.2. Jorma
- 15.2. Michaela
- 22.2. Jorma
- 29.2. Michaela
- 7.3. Jorma
- 14.3. Michaela
- 21.3. Jorma
- 28.3. Michaela
- 4.4. Jorma
- 11.4. Michaela
- 18.4. Jorma
- 25.4. Michaela
- 2.5. Jorma
- 9.5. Michaela
- 16.5. Jorma
- 23.5. Michaela
- 30.5. Jorma

Katso mahdolliset vuoromuutokset nettisivuiltamme.

**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)

# JAETUT VUOROT & MIX

Aikataulu voimassa 7.1.-31.5.2020

# KEVÄT 2020

## Hermanni, lauantai

Klo 12.30

- 25.1. Tanssi afro / Niina
- 1.2. Tanssi flow / Laura
- 8.2. Tanssi fuego / Katja
- 15.2. Tanssi flow / Laura
- 22.2. Tanssi afro / Niina
- 29.2. Tanssi flow / Laura
- 7.3. Tanssi fuego / Katja
- 14.3. Tanssi flow / Laura
- 21.3. Tanssi afro / Niina
- 28.3. Tanssi flow / Laura
- 4.4. Tanssi fuego / Katja
- 11.4. Tanssi flow / Laura
- 18.4. Tanssi afro / Niina
- 25.4. Tanssi flow / Laura
- 2.5. Tanssi fuego / Katja
- 9.5. Tanssi flow / Laura
- 16.5. Tanssi afro / Niina
- 23.5. Tanssi flow / Laura
- 30.5. Tanssi fuego / Katja

## Haagan pelastusasema, sunnuntai

Klo 18:00

- 26.1. Jumppa / Suvi
- 2.2. Jumppa syke / Mimma
- 9.2. Jumppa / Suvi
- 16.2. Jumppa syke / Mimma
- 23.2. Jumppa / Suvi
- 1.3. Jumppa syke / Mimma
- 8.3. Jumppa / Suvi
- 15.3. Jumppa syke / Mimma
- 22.3. Jumppa / Suvi
- 29.3. Jumppa syke / Mimma
- 5.4. Jumppa / Suvi
- 12.4. Jumppa syke / Mimma
- 19.4. Jumppa / Suvi
- 26.4. Jumppa syke / Mimma
- 3.5. Jumppa / Suvi
- 10.5. Jumppa syke / Mimma
- 17.5. Jumppa / Suvi
- 24.5. Jumppa syke / Mimma
- 31.5. Jumppa / Suvi

## Haagan pelastusasema, lauantai

Klo 12:00

- 25.1. Jumppa sportti / Anna
  - 1.2. Jooga energy / Mallu
  - 8.2. Jumppa celebrate / Helmi
  - 15.2. Tanssi fuego / Katja
  - 22.2. Jumppa celebrate / Helmi
  - 29.2. Jumppa celebrate / Helmi
  - 7.3. Jumppa sportti / Anna
  - 14.3. Jooga energy / Mallu
  - 21.3. Jumppa sportti / Anna
  - 28.3. Tanssi fuego / Katja
  - 4.4. Jooga energy / Mallu
- Loput vuorot ilmoitetaan myöhemmin*

Katso mahdolliset vuoromuutokset nettisivuiltamme.

**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)

# JAETUT VUOROT & MIX

Aikataulu voimassa 7.1.-31.5.2020

# KEVÄT 2020

## Katajanokan liikuntahalli, maanantai ja keskiviikko

Klo 11:00

22.1. Leila  
27.1. Leila  
29.1. Mimma  
3.2. Mimma  
5.2. Leila  
10.2. Mimma  
12.2. Leila  
17.2. Leila  
19.2. Mimma  
24.2. Leila  
26.2. Mimma  
2.3. Mimma  
4.3. Leila  
9.3. Mimma  
11.3. Leila  
16.3. Mimma  
18.3. Leila  
23.3. Leila  
25.3. Mimma  
30.3. Mimma  
1.4. Leila  
6.4. Mimma  
8.4. Leila  
10.4. **Pitkäperjantai - ei tuntia**  
13.4. **Pääsiäispäivä - ei tuntia**  
15.4. Leila  
20.4. Leila  
22.4. Mimma  
27.4. Mimma  
29.4. Leila

## Ruoholahti, lauantai

klo 11:00

Jumppa sportti

25.1. Kati  
1.2. Anna  
8.2. Kati  
15.2. Anna  
22.2. Anna  
29.2. Anna  
7.3. Kati  
14.3. Anna  
21.3. Kati  
28.3. Anna  
4.4. Anna  
11.4. Anna  
18.4. Kati  
25.4. Anna  
2.5. Anna  
9.5. Kati  
16.5. Anna  
23.5. Anna  
30.5. Anna

Katso mahdolliset vuoromuutokset nettisivuiltamme.

**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)