

KORKEAKOULULIIKUNNAN OHJATUT TUNNIT 13.1.-16.5.2014 (päivitetty 29.1.2014)

KLO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
8-8.55		Joogavenyttely RS/TS (ei 4.3.) Elina		Jooga RS/VS/TS Salla		
9-9.55	Joogavenyttely VS Eve	Pumppi VS/RS (ei 4.3., 11.3., 25.3.) Katja		Core RS/VS (ei 13.2., 13.3., 3.4.) Milla/Jaana		
11-12.55						Pumppi AMK vaihtuva ohjaaja
12-12.55						Core AMK vaihtuva ohjaaja
13-13.55					Afro RS/VS (ei 4.4.) Tuuli	
14-14.55					RPV PS (ei 4.4.) Ida H BodyBalance VS (ei 4.4.) Merja	
15-15.55			Core PS/VS (ei 12.2., 19.2., 26.2.) Jaana/Eve		Pumppi PS (ei 4.4.) Ida H Venyttely VS Elina/Jamina	
16-16.55	CrossTraining PS Ida Startti tunti VS vaihtuvat ohjaajat Hyvinvointijumppa K (ei 24.2.) Essi	Zumba PS Sini Circuit (hlök.) VS Janina/Jaana Reggaeton RS Maaria	Pumppi PS Ida V. Cardio VS Kristiina	Pumppi PS Kaisa PowerStep VS Eevi/Jasmin Jazz RS (ei 30.1., 13.2., 20.2.) Maria Niska-hartia TS Anette	CrossTraining PS Essi	
17-17.55	Zumba PS Oona Pumppi VS Jaana	RPV PS Janina Dancehall perus VS Maaria Kaverivenyttely TS Ansku/Julius CrossTraining AMK Ida- Maria	Body PS Katri HIIT25 + Core25 VS Ida V./Janina	RunFit PS Kaisa/Milla Body VS Emilia Venyttely RS/TS Eevi/Jasmin		

18-18.55	Armybic PS Jaana Step VS Jasmin/Eevi Jooga RS Sanni Pumppi AMK Kaisa	Combatic PS Sanna-Kaisa BodyBalance VS Liisa Zumba AMK Aliina	FitInterval PS Jaana Syvävenyttely VS Katri Zumba (hök.) RS Tytti 15.1.-5.2. ja 9.4. klo 17 (ei 19.2.) PowerStep AMK Ida-Maria	Zumba PS Oona FitInterval VS Veera Core RS (ei 30.1., 6.2., 20.2., 6.3.) Eve Seuratanssit 18.30-20 R Jenni/Toni Combatic AMK Sanna-Kaisa		
19-19.55	Venyttely VS Jasmin/Eevi Dancehall jatko RS Maaria Cardio AMK Kaisa	FunctionalTraining PS Sanna-Kaisa Core25 + Venyttely25 RS Janina Historialliset tanssit 19- 20.30 R Ruus Pumppi AMK Jaana	Kahvakuula Bootcamp PS Julius Balletone VS Vilhelmiina Cardio AMK Ida-Maria	HIIT25 + venyttely25 PS Eve RPV RS (ei 30.1., 6.2., 20.2., 6.3.) Veera FitInterval AMK Jaana		<ul style="list-style-type: none"> • Ammattikorkeakoululla olevia tunteja ei viikolla 9 • Tunteja ei pääsiäislomalla 14.4.-21.4. • Tunteja ei vappuna 1.5.-2.5.
20-20.55	Kuntonyrkkeily 20- 21.30 AMK Henri		Core25 + Venyttely25 AMK Ida-Maria	Syvävenyttely AMK Jaana		