

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko		Torstai		Perjantai
	Lasten oma liikehetki 10–10.30 Kaisa					Lempeä aamufLOW 9–9.30 Lotta Syke & Voima 9.30–10 Lotta
Lymfajumppa 17–17.30 Lotta		Lihassoimaa lempeästi 17–17.45 Marti	Rentoutus 17–18 alkaen 21.1. joka toinen viikko Mervi	Rytmin viemää 17–17.45 alkaen 22.1. joka toinen viikko Saara	Kuntonyrkkeily 17–17.45 alkaen 29.1. joka toinen viikko Saara	
Syke & Voima 17.45–18.15 Lotta		Jooga 18.30–19.45 alkaa 7.1. Sanna		Pilates 18–19 Ritva		
	FasciaMethod 19–19.45 Minna					



Syöpäjärjestöt

Kevään 2026 etäliikuntakausi 19.1.–30.4.
Tarkat tiedot: kaikkisyovasta.fi/palvelut/etaliikunta/