



# WALIMON KESÄ 29.4.-18.8.2024

## MAANANTAI

**17.00-17.45**

TRX easy  
Tempo

**18.00-18.55**

Woimala  
Tempo

**19.00-19.55**

Walimon huolto  
Tempo

**19.00-19.55**

Lattarijumppa  
(tauolla 1.7.-4.8.)  
Liike

## TIISTAI

**07.00-07.45**

TRX 45  
Tempo

**11.00-11.45**

Eläkeläiset kuntopiiri  
Tempo

**16.30-17.25**

Walimon Wahva  
(tauolla 1.7.-4.8.)  
Tempo

**16.45-17.30**

Kuntonyrkkeily  
(tauolla 1.7.-4.8.)  
Liike

**17.30-18.15**

Powerbeat  
Tempo

**18.00-18.55**

Kangoo Power  
Ulkona, jos sää sallii  
(tauolla 8.7.-21.7.)

**18.30-19.25**

Peak Pilates  
Tempo

## KESKIVIIKKO

**10.00-10.55**

Woimala  
Tempo

**17.00-17.45**

TRX 45  
Tempo

**18.00-18.55**

PowerMethod  
(tauolla 24.6.-4.8.)  
Tempo

**18.00-18.55**

Workout ULKONA

**19.00-19.55**

FasciaMethod  
(25.6.-4.8. KLO 18-18.55)  
Tempo

## TORSTAI

**06.30-07.25**

Aamun toiminnallinen  
(tauolla 24.6.-4.8.)  
Tempo

**11.00-11.45**

Eläkeläiset kehonhuolto  
Tempo

**16.10-16.55**

Core  
(tauolla 1.7.-4.8.)  
Tempo

**17.00-17.55**

Keppijumppa  
Tempo

**18.00-18.55**

Polte  
(tauolla 1.7.-4.8.)  
Tempo

**18.00-18.55**

Kangoo kick & punch/Dance  
Ulkona, jos sää sallii  
(tauolla 8.7.-21.7.)

**19.00-19.55**

Woimala  
(1.7.-4.8. klo 18.00-18.55)  
Tempo

## PERJANTAI

**07.00-07.45**

TRX 45  
(tauolla 24.6.-4.8.)  
Tempo

**17.00-17.55**

Perjantaipläjäys  
(tauolla 17.6.-4.8.)  
Tempo

## LAUANTAI

**9.30-10.25**

TRX 55  
Tempo

## SUNNUNTAI

**18.00-18.55**

Workout  
(tauolla 1.7.-4.8.)  
Tempo

## HINNASTO

Kertamaksu 11 €  
10-kortti 71 €  
Kuukausikortti 67 €  
Klubi alk. 61 €

## VARAA

## PAIKKASI

WWW.AVOINNA  
24.FI/WALIMO

HYVINVOINNIN

# WALIMO

TOTEUTUAKSEEN TUNNILLA TULEE OLLA VÄHINTÄÄN 5 VARAUSTA

Pidätämme oikeuden muutoksiin



# WALIMON JOOGAKESÄ 1.5. - 30.6.2024

JOOGATUNNIT PIDETÄÄN RAUHA-SALISSA ALAKERRASSA

## MAANANTAI

**11.00-12.00** Lounasjooga

**17:30-18.45** Flow jooga

## KESKIVIIKKO

**17.30-18.45** Lämpöjooga / flow

**19.00-20.15** Lämpöjooga / yin

**19.00-20.15** Ilmajooga

## TORSTAI

**19.00-20.15** Yin jooga



JOOGAT KESÄLOMAILEVAT 1.7.-18.8.2024

Pidätämme oikeuden muutoksiin

TOTEUTUAKSEEN TUNNILLA TULEE OLLA  
VÄHINTÄÄN 5 VARAUSTA

## HINNASTO

Kertamaksu joogaan 15 €

10-kortti joogaan 122 €

(Voimassa 6 kk)

HYVINVOINNIN

WALIMO