


# KORKEAKOULULIIKUNNAN JOULUTUNNIT 12.-16.12.

## ACADEMIC SPORTS' CHRISTMAS CLASSES 12.-16.12.

| Aika / Time | Ma / Mon  | Ti / Tue                    | Ke / Wed   | To / Thu  | Pe / Fri   |                          |
|-------------|---|-----------------------------|--|---|--|--------------------------|
| 9-10        |  |                             |  |   |  | Bodybalance<br>Anu<br>VS |
| 10-11       |   |                             |  | Joulupilates* /<br>Christmaspilates*<br>Anu<br>VS |  |                          |
| 14-15       |   |                             |  |   |  | Afro<br>Minna<br>VS      |
| 15-16       |   | Core & Roll<br>Sanni<br>VS  | Villasukkajumppa<br>Class w/ woolen socks<br>Salli<br>PS | Abs & Booty<br>Siiri<br>VS                        | Venyttely*/Stretching*<br>Sanni<br>VS  |                          |
| 16-17       | Pumppi*/Pump*<br>Salli<br>VS  | Crosstraining<br>Oona<br>VS | Yinjooga/Yinyoga<br>(16-17.30)<br>Kaisa<br>VS            | Combatic<br>Saana<br>VS                           | VS=Voimistelusalii<br>Liikunnalla / The hall of<br>gymnastics sports at<br>building L<br>(Keskussairaalan tie 4)<br>PS= Palloitusali<br>Liikunnalla / The hall of<br>ball games at building L<br>(Keskussairaalan tie 4) |                          |
| 17-18       | Zumba<br>Réka<br>VS   |                             |  |   |  |                          |

\* Henkilökunta voi osallistua ilman liikuntatarraa / For staff without a sports sticker