

Kelloaika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Sunnuntai
8.30			Bodybow venyttely		
10.00	Bodybow venyttely		Narikka Aikuiset		
17.00		Bodybow Teho SelkäSpurtti			
17.20		Jooga Jatkoryhmä			
17.30			Bodybow Alkeet		
18.00	Zumba Järvenpää	Bodybow Alkeet SelkäSpurtti		KuntoTanzi Järvenpää Bodybow Alkeet Kerava	
19.00		Jooga Jatkoryhmä	Kuntouttava Vatsatanssi		Teema Sunnuntait Aikataulut ja teemat ilmoitetaan tapahtumakohtaisesti
19.15		Järvenpää Aikuisten telinejumppa		Ainojen Latino	
19.30			Kerava Bodybow Alkeet	Kerava Aikuisten Telinejumppa	

Suurin osa aikuisten tunteista järjestetään Järvenpäässä. Tunnin perässä on erikseen mainittu, jos tunti järjestetään Keravalla.

Näiden viikkotuntien lisäksi järjestämme Yrityksille ja yhteisöille erilaisia virkistys-, koulutus- ja Työhyvinvointipäiviä. Ota yhteyttä ja räätälöidään yhteisöllesi sopiva tapahtuma.

www.spurtti.fi s-posti spurtti@elisanet.fi puh. Tuire Rinta 050-5670947