

## Maanantai

## Tiistai

## Keskiviikko

## Torstai

## Perjantai

## Lauantai

## Sunnuntai

9.00  
BC 60+ Kinesis30

9.35  
BC 60+ Kinesis30

10.00  
BC 60+ Circuit45

11.00  
BC Kahvakuula45 \*\*

15.50  
BC Peppu30 \*\*

16.30  
Tone45\*\*

16.30  
BC Toiminnallinen  
treeni45 \*\*

17.20  
BC Step50 \*\*

17.25  
BC SP55 \*\*

18.20  
BodyPump55 \*\*

19.25  
Latinomix55 \*\*

20.25  
JoogaFlow60 \*

9.20  
BC 60+ SP30

10.00  
BC 60+ Mix45

11.00  
BC RVP45 \*\*

11.55  
FasciaMethod55\*

15.50  
BC Fysioselkä30 \*

16.30  
BodyAttack55 \*\*\*

16.30  
BC SP45\*\*

17.20  
BC Circuit45\*\*

17.35  
Pilates55 \*

18.40  
Sh'bam45 \*\*

19.35  
BodyBalance55 \*



9.50  
BC 60+ Kinesis30

10.30  
BC 60+ Kinesis30

10.30  
Squeeze4Venus30 \*

11.10  
Pilates55 \*

12.15  
BC Shape45\*\*

15.30  
FasciaMethod45 \*

16.25  
Lavis55 \*\*

16.45  
SPRINT30\*\*\*

17.30  
BC Kahvakuula45\*\*

17.30  
BC Boost45\*\*

18.25  
BodyStep55\*\*

19.25  
BodyPump45\*\*



8.25  
BC 60+ Kinesis30

10.00  
BC 60+ FysioMix45

11.00  
Lavis45 \*\*

11.00  
BC SP45\*\*

11.55  
BC Venyttely45 \*

15.45  
Barre30 \*

16.20  
BodyBalance55 \*

17.25  
BC Kunto55\*\*

17.25  
BC Circuit45\*\*

18.30  
BC Core30\*\*

18.20  
KiddieJam45

19.10  
Dancebic45 \*\*

20.00  
FasciaMethod45 \*



9.00  
BC 60+ Kunto45

10.00  
Huoltava Jooga55 \*

11.10  
BodyStep55 \*\*\*

15.30  
BodyPump45 \*\*

16.25  
DanceMix45\*\*

17.20  
BC RVP45\*\*

18.15  
Huoltava Jooga55 \*

Ohjaaja kuntosalilla  
tiistaisin 16.30-17.15

Reaaliaikainen kalenteri  
ja tuntikuvaukset  
[www.beautycenteroulu.com](http://www.beautycenteroulu.com)

9.15  
BC SP55 \*\*\*

10.25  
Les Mills Core45\*\*

11.20  
Sh'bam45 \*\*

12.15  
VinyasaFlow60 \*

13.25  
BodyAttack55\*\*\*

14.30  
Pilates\*

Ryhmäliikuntatuntien tasot  
\* Rauhallinen  
\*\* Reipas  
\*\*\* Rankka

Sisäpyöräily

Tunti Vauhti-salissa