

	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
	Tankosali	Sirkussali	Tankosali	Sirkussali	Tankosali	Sirkussali	Tankosali	Sirkussali	Tankosali	Sirkussali	Tankosali	Sirkussali	Tankosali	Sirkussali
							10:00-11:30 TouhuTorstai VAPAA PÄÄSY	9:00-10:00 Hyvän olon jooga AVOIN TASO		AIKUISET KURSSI 9:30-10:30 Akrobatia				
16:00											10:30-11:30 Tanko 1-3	VAPAA TREENIAIKA 10:30-11:30		
17:00	LAPSET KURSSI 16:00-16:50 Parkour alkeet		LAPSET KURSSI 16:30-17:20 Ilma-akrobatia jatko		LAPSET KURSSI 16:40-17:20 Motio kids 4-5v.				11:40-12:40 Lempeä/vahvistava ilmajooga (vuoroviikoin) AVOIN TASO		AIKUISET KURSSI 16:30-17:30 (alkaen 13.9.) Tankotanssi alkeet			
18:00	LAPSET KURSSI 17:00-17:50 Parkour jatko		VAPAA TREENIAIKA 17:20-18:20	LAPSET KURSSI 17:20-18:20 Akrobatia edistyneet	LAPSET KURSSI 17:20-18:00 Motio kids 6-8v.		16:40-17:40 Kehitysrhmä		AIKUISET KURSSI 17:00-18:00 (alkaen 11.9.) Ilma-akrobatia alkeet		AIKUISET KURSSI 17:30-18:30 Tankotanssi jatko			
19:00	17:50-18:50 Tanko 2-3	LAPSET KURSSI 17:50-18:40 Ilma-akrobatia alkeet	LAPSET KURSSI 18:20-19:10 Tankoakrobatia jatko	VAPAA TREENIAIKA 18:20-19:10	LAPSET KURSSI 18:10-19:00 Parkour edistyneet		17:45-18:45 Tanko 1-2	LAPSET KURSSI 17:45-18:35 Akrobatia jatko	AIKUISET KURSSI 18:00-19:00 Ilma-akrobatia jatko		AIKUISET KURSSI 18:30-19:30 Tankotanssi edistyneet			
20:00	LAPSET KURSSI 18:50-19:50 Tankoakrobatia edistyneet	18:50-19:50 Kehonhuolto AVOIN TASO	AIKUISET KURSSI 19:15-20:15 Tankotanssin jatko/edistyneet lisäkurssi		19:10-20:10 Bungee workout AVOIN TASO	19:10-20:10 Vinyasa flow AVOIN TASO	LAPSET KURSSI 18:50-19:40 Tankoakrobatia alkeet	18:50-19:50 Akrobatia ja käsilläseisonta AVOIN TASO	AIKUISET KURSSI 19:00-20:00 Ilma-akrobatia edistyneet		19:40-20:40 Sirkustreenit			
	20:00-21:00 Rentouttava yin-jooga AVOIN TASO		20:15-21:15 Sirkustreenit/ilma-akrobatia jatko (vuoroviikoin)		20:15-21:15 Restoratiivinen jooga AVOIN TASO		19:50-21:20 Valmennusryhmä							
<p>Syyskausi 31.8.-5.12.2020. Ei tunteja tai kursseja vko 42 syyslomalla. Lasten KURSSIT sinisellä. Aikuien KURSSIT keltaisella. Viikkotunnit vihreällä. Lukujärjestys on suuntaa antava ja tunnit/kurssit saattavat vaihdella viikoittain. Tarkista tarkat tunnit ja kurssit varaaheti.fi/motio. Lisätietoja ja viikkotuntien hinnasto motio.fi. Pidätämme oikeuden muutoksiin.</p>														