

Varala Convention lauantai 31.1.2025

	HALLI 1	VOIMISTELUSALI 1	VOIMISTELUSALI 2
9.00-10.00	Ilmoittautuminen		
10.00-11.00	Keppijumppa / Piia Taurula	Dance&Pilates / Piia Kontiola	Mobilisoiva harjoittelu / Tupu Nordström
11.15-12.15	Circuit Burn / Simon Karman	Core&Pilates / Aila Autio	Lavis / Elina Kuitunen
12.15-13.30	Lounastauko		
13.30-14.30	VatsaSelkä 30 ja FasciaMovement 30 / Julia Hilden	Pilates Sculpt / Katja Laaksonen	FlowYoga / Nora Mattson
14.45-15.45	HYROX / Konsta Kossi	SportCoctail / Annu Ridanpää-Taittonen	Slow and Sounds / Julia Lahti
16.00-17.00	Minni Suni / Lempeä päivän päätös		
17.00-18:00	Allas ja sauna käytössä		