



HYVÄN FIILIKSEN SYKSY 2020

24.8. - 31.12.2020



MAANANTAI 10:00–19:00

- 10:00** SPIN & KUULA 60
Laura | F/C
- 11:00** 60+ PYÖRÄILY 45
Piritta | F
- 16:20** SPIN 50
Kirsi | F
- 16:30** KEPPIJUMPPA 45
Hanna-Mari | G
- 16:30** Les Mills BODYPUMP™ MIX 60
Saara | C
- 17:30** PILATES 50
Hanna-Mari | G
- 17:40** Les Mills BODYSTEP™ MIX 60
Saara | C
- 18:30** Les Mills BODYBALANCE™ 60
Hanna-Mari | G
- 18:45** LATINDANCE 50
Laura | C

PERJANTAI 10:00–17:00

- 10:00** SPIN 50
Hanna-Mari | F
- 11:00** 60+ KEPPIJUMPPA 45
Hanna-Mari | C
- 15:50** Les Mills BODYPUMP™ 60
Arja | C
- 17:00** TOTALBODY 50
Kirsi | C

TIISTAI 10:00–19:00

- 6:30** AAMUSPIN 45
Piritta | F
- 10:00** TOIMINNALLINEN TREENI 45
Johanna | C
- 11:00** 60+ VENYTTELY 45
Johanna | C
- 15:30** LATAA LIIKETTÄ 13–19 v.
Johanna | G/C 1.9. alkaen
- 16:30** TOTALBODY 50
Anu | C
- 16:40** PAKARATREENI 45
Johanna | G
- 17:30** Les Mills BODYCOMBAT™ 60
Mia | C
- 17:35** LEMPEÄ JOOGA 60
Suvi | G
- 17:35** SPIN 50
Anu | F
- 18:40** Les Mills BODYPUMP™ 60
Tiina | C

LAUANTAI 8:30–11:00

- 8:40** VATSA-PEPPU 50
Mia | C
- 9:40** SPIN & KUULA 60
Mia | F/C
- 10:50** Les Mills BODYSTEP™ 60
Susanna | C

KESKIVIikko 10:00–19:00

- 10:00** PAKARATREENI 45
Johanna | C
- 11:00** 60+ JUMPPA 45
Kirsi | C
- 15:40** TRX®
Kirsi | G
- 16:30** KAHVAKUULA 45
Johanna | C
- 16:35** PILATES 50
Hanna-Mari | G
- 17:20** SPIN 50
Sanni | F
- 17:30** Les Mills BODYATTACK™ 45
Tiina | C
- 18:30** DANCE 50
Anne | C
- 18:30** AROMARENTOUTUS 60
Tiina | G

SUNNUNTAI 16:30–19:30

- 16:50** LATINJAM 50
Anne | C
- 17:50** Les Mills BODYPUMP™ 60
Anu / Arja | C
- 19:00** Les Mills BODYBALANCE™ 60 /
LEMPEÄ JOOGA 60
Anu / Suvi | C/G

TORSTAI 10:00–19:00

- 10:00** TOTALBODY 50
Kirsi | C
- 11:00** 60+ TANSSI 45
Sanna | C
- 16:30** Les Mills BODYPUMP™ 60
Jonna | C
- 16:30** SPIN 50
Mia | F
- 17:30** KUNTONYRKKEILY 60
Arja | G
- 17:45** TOIMINNALLINEN TREENI 45
Sanni | C
- 18:40** RULLAUS 45
Sanni | G

TUNTILUOKITUKSET

- Aerobinen
- Lihaskunto
- Tanssi
- Kehonhuolto
- 60+ Ikiliikkuajat
- Kurssit

RYHMÄLIIKUNTASALIT

- G Gellari
- F Fillari
- C Cemppari
- K Kuntosali

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

