

HYVÄ FIILIKSEN KEVÄT 2021

4.1. -30.5.2021



MAANANTAI 10:00-19:00

- 10:00 SPIN & KUULA 60
Laura | F/C
- 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 (parilliset viikot)
- 17:00 Les Mills BODYATTACK 60
Tiina | C (parittomat viikot)

TIISTAI 10:00-19:00

- 6:30 AAMUSPIN 45
Piritta | F
- 10:00 KAHVAKUULA 45
Sanni | C
- 11:00 ENERGINEN ÄITI -valmennus
Sanni | G
- 16:20 TRX® 45
Kirsi | G
- 16:30 TOTALBODY 50
Anu | C
- 17:15 MOBILITY LIIKKUVUUS 45
Sanni | G
- 17:30 Les Mills BODYCOMBAT 60
Mia | C
- 17:35 SPIN 50
Anu | F
- 18:15 VALMENNUSRYHMÄ 30+
Sanni | G
- 18:40 Les Mills BODYPUMP™ 60
Tiina | C

LAUANTAI 8:30-11:00

- 8:50 VATSA-PEPPU 50
Mia | C
- 9:50 SPIN & KUULA 60
Mia | F/C
- 11:00 Les Mills BODYSTEP™ 60
Susanna | C

KESKIVIIKKO 10:00-19:00

- 10:00 PAKARATREENI 45
Johanna | C
- 11:00 60+ VENYTTELY 45
Johanna | C
- 16:30 KAHVAKUULA 45
Johanna | C
- 17:15 SPIN 50
Mia | F
- 17:20 LEMPEÄ JOOGA 60
Rea | G
- 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 LEMPEÄ JOOGA 60
Rea | G (parilliset viikot)
- 19:00 Les Mills BODYBALANCE™ 60
Anu | G (parittomat viikot)

TORSTAI 10:00-19:00

- 10:00 TOTALBODY 50
Kirsi | C
- 15:30 LATAA LIIKETTÄ!
Johanna | G/C
- 16:30 Les Mills BODYPUMP™ 60
Jonna | C
- 16:30 SPIN 50
Sanni | F
- 16:40 PAKARATREENI 45
Johanna | G
- 17:30 KUNTONYRKKEILY 60
Arja | G
- 17:40 TOIMINNALLINEN TREENI 45
Sanni | C
- 18:40 RULLAUS 45
Sanni | G

TUNTILUOKITUKSET

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

RYHMÄLIIKUNTASALIT

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

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Salon Gym & Fitness Center Oy | Turuntie 2, Salo | 02 731 9898 | www.gymfitness.fi
ASIAKASPALVELUMME PALVELEE ma - to 10.00 - 19.00 | pe 10.00 - 17.00 | la 8.30 - 11.00 | su 16.30 - 19.30
HENKILÖKOHTAISILLA TUNNISTEELLA joka päivä 5.00 - 24.00. Ulko-ovi toimii 23.00 asti.

