



# HYVÄN FIILIKSEN KEVÄT 2020

ajalla 7.1. – 31.5.2020

ASIAKASPVELUMME PALVELEE

ma-ke 10:00–19:00 | to 10:00–17:30 | pe 10:00–17:00 | la 9:00–11:00 | su 16:30–19:30  
Henkilökohtaisella tunnisteella joka päivä 05:00 - 24:00. Ulko-ovi toimii 23:00 asti.

## MAANANTAI

- 10:00** PAKARATREENI 45  
Johanna | C
- 11:00** 60+ PYÖRÄILY 45  
Kirsi / Juuso | F
- 16:30** SPIN 50  
Kirsi | F
- 16:30** KEPPIJUMPPA 50  
Hanna-Mari | G
- 16:30** Les Mills BODYPUMP™ MIX 60  
Saara | C
- 17:30** PILATES 50  
Hanna-Mari | G
- 18:30** LAVIS 50  
Hanna-Mari | G
- 17:40** Les Mills BODYSTEP™ MIX 60  
Saara | C

## TIISTAI

- 6:30** AAMUSPIN 45 ❤️  
Piritta | F
- 10:00** TRX® & KUULA 45  
Johanna | G
- 11:00** 60+ VENYTTELY 45  
Johanna | C
- 15:30** LATAA LIIKETTÄ! 45 13-19v.  
Henna G/C (14.1. alkaen, ei 18.2.)
- 16:30** TOTALBODY 50  
Anu | C
- 16:30** PAKARATREENI 45  
Johanna | G
- 17:25** LEMPEÄ JOOGA 60  
Suvi | G
- 17:30** SPIN 50  
Anu | F
- 17:30** Les Mills BODYCOMBAT™ 60  
Mia | C
- 18:40** Les Mills BODYPUMP™ 60  
Jonna | C

## KESKIVIikko

- 9:50** SPIN & KUULA 60  
Juuso | F/C
- 11:00** 60+ KEPPIJUMPPA 45  
Juuso | C
- 15:40** TRX® 45  
Kirsi | G (29.4. asti)
- 16:30** CIRCUIT 45  
Johanna | C
- 16:30** PILATES 50  
Hanna-Mari | G
- 17:30** KUNTONYRKKEILY 60  
Arja | G
- 17:35** CORE 45  
Hanna-Mari | C
- 18:30** DANCE 50  
Anne | C
- 18:40** Les Mills BODYBALANCE™ 60  
Hanna-Mari | G

## TORSTAI

- 10:00** TOTALBODY 50  
Kirsi | C
- 11:00** 60+ JUMPPA 45  
Kirsi / Juuso | C
- 16:30** VATSA-PEPPU 50  
Mia | C
- 16:20** GFC VALMENNUS 40+ 60  
Kirsi | G (23.1. alkaen, ei 9.4.)
- 17:30** SPIN 50  
Mia | F
- 17:30** KAHVAKUULA 45  
Juuso | C

## PERJANTAI

- 9:50** SPIN & CORE 60  
Juuso | F/C
- 11:00** 60+ TANSSI 45  
Sanna | C
- 15:50** Les Mills BODYPUMP™ 60  
Arja | C
- 17:00** TOTALBODY 50  
Kirsi | C (24.4. asti)

## LAUANTAI

- 9:10** FITBALL 45  
Mia | C
- 10:00** SPIN & KUULA 60  
Mia | F/C
- 11:15** Les Mills BODYSTEP™ 60  
Susanna | C

## SUNNUNTAI

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

## TUNTILUOKITUKSET

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

## RYHMÄLIKUNTASALIT

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

## Muista myös

TreeniAamiainen  
Rikala Bar & Grillissä ❤️

Monipuolinen TreeniAamiainen  
katettuna meille Gymiläisille  
arkisin klo 6:30-10:00