



HYVÄN FIILIKSEN KESÄ 2020

1.6.-23.8.2020



ASIAKASPALVELUMME PALVELEE

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

MAANANTAI 10:00-19:00

- 10:00** SPIN & KUULA 60
Laura | F/C
- 16:20** SPIN 50
Kirsi | F
- 16:30** Les Mills BODYPUMP™ 60
Jonna | C
- 17:20** PILATES 50
Hanna-Mari | G
- 17:40** Les Mills BODYSTEP™ 60
Susanna | C
- 18:20** CORE 45
Hanna-Mari | G
- 18:45** LATINDANCE 50
Laura | C

TIISTAI 10:00-19:00

- 10:00** CIRCUIT 45
Johanna | C
- 16:30** TOTALBODY 50
Anu | C
- 16:40** PAKARATREENI 45
Johanna | G
- 17:30** Les Mills BODYCOMBAT™ 60
Mia | C
- 17:40** Les Mills BODYBALANCE™ 60
Anu | G
- 18:40** Les Mills BODYPUMP™ 60
Tiina | C

KESKIVIIKKO 10:00-19:00

- 6:30** AAMUSPIN 45
Piritta | F
- 10:00** PAKARATREENI 45
Johanna | C
- 11:00** KEHONHUOLTO 45
Johanna | G
- 16:30** VATSA-PEPPU 50
Mia | C
- 17:30** Les Mills BODYATTACK™ 45
Tiina | C
- 18:30** AROMARENTOUTUS 60
Tiina | G
- 18:40** DANCE 50
Anne | C

TORSTAI 10:00-17:00

- 10:00** TOTALBODY 50
Kirsi | C
- 16:30** SPIN & CORE 60
Mia | F/G
- 17:00** Les Mills BODYSTEP™ 60
Susanna | C

PERJANTAI 10:00-16:00

- 10:00** SPIN 50
Piritta | F
- 15:50** Les Mills BODYPUMP™ 60
Arja | C

LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu

- 10:00** SPIN & KUULA 60
Mia | F/C

SUNNUNTAI 17:30-19:30

- 17:50** Les Mills BODYPUMP™ 60
Arja / Tiina | C
- 19:00** LEMPEÄ JOOGA
Suvi | G

TUNTILUOKITUKSET

- Aerobinen**
- Lihaskunto**
- Tanssi**
- Kehonhuolto**

RYHMÄLIIKUNTASALIT

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



HYVÄN FIILIKSEN
LIIKUNTAKEKUS