



Ryhmäliikunta

22.6-9.8

Lady Fitness Naisten liikuntakeskus

Kamreerintie 10, 02770 Espoo

www.lady.fi

FB: Ladyfitness Espoo IG: @ladyfitnessespoo

Kaikki oikeudet muutoksiin pidätetään

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 LM RPM® 50 Jonna		10.00 Latino-Fit 45 Nathaly			09.50 LM BODYATTACK® 55 Henna	
11.00 LM CXWORX® 30 Jonna		10.55 Lempeä jooga 55 Nathaly			11.00 LM BODYPUMP® 55 Henna	
					12.10 Fitness pilates 55 Piia *	
17.00 Fitball 55 Minna	17.00 Zumba® 55 Anastasiia	17.00 LES MILLS BARRE® 30 Kaisa	16.30 LM BODYCOMBAT® 55 Henna			17.00 Spinning 55 Meri
18.05 Kahvakuula 55 Minna	18.00 Spinning 45 Zaki	17.40 LM BODYJAM® 55 Kaisa	17.35 LM BODYPUMP® 55 Eeva			18.10 Lempeä jooga 55 Nathaly
18.05 LM BODYATTACK® 55 Salla	19.00 LM BODYPUMP® 55 Zaki	19.15 LES MILLS SPRINT® 30 Jonna	18.45 Pilates 55 Satu			
19.10 LM BODYBALANCE® 45 Salla		19.30 Niska-Selkä 55 Sari				
ULKONA / SISÄLLÄ SATEELLA			ULKONA / SISÄLLÄ SATEELLA		*LM CXWORX® 30 Henna 4.7, 11.7, 18.7 ja 25.7	

Asiakaspalvelun aukiolot:

Ma-Ke 16.45-19

To 16.15-19

info@lady.fi, p.0504346222

Spinningsali

Ryhmäliikuntasali