



Ryhmäliikunta

SYKSY 1 (10.8-11.10)

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
9.30 LM RPM® 45 Jonna	9.30 LES MILLS BARRE® 30 Jonna	9.30 Latino-Fit 45 Nathaly	9.30 Fitball 55 Minna		9.00 LM RPM® 45 Henna	
10.30 LM CXWORX® 30 Jonna	10.05 Venyttely 30 Jonna	10.20 Lempeä jooga 55 Nathaly			10.00 LM BODYATTACK® 55 Henna	
					11.10 LM BODYPUMP® 55 Henna	
					12.15 Fitness pilates 55 Piia	
17.00 Fitball 55 Minna	17.00 LM BODYSTEP® 55 Jonna	17.25 Zumba® 55 Ioulia	16.30 LM BODYCOMBAT® 55 Henna	17.30 Zumba® 55 Anastasiia		17.00 Spinning 55 Meri
18.05 Kahvakuula 55 Minna	17.45 Crosstraining 45 Meri	18.30 LES MILLS BARRE® 30 Kaisa	17.35 LM BODYPUMP® 55 Eeva			18.05 Reisi-Vatsa-Pakara 55 Maarit
18.05 LM BODYATTACK® 55 Salla	18.05 Zumba® 55 Anastasiia	19.05 LM BODYBALANCE® 55 Kaisa (19.8. alkaen)	17.40 Kahvakuula 55 Sari			19.10 Lempeä jooga 55 Nathaly
19.10 LM BODYBALANCE® 55 Salla	18.15 Spinning 45 Zaki	19.15 LES MILLS SPRINT® 30 Jonna	18.40 Pilates 55 Satu			
	19.05 LM BODYPUMP® 55 Zaki					
	20.10 Fitness pilates 55 Piia					

Spinningsali	Ryhmäliikuntasali	Kuntosali
--------------	-------------------	-----------

Asiakaspalvelun aukiolot:

Ma-Ke klo 16.45-19.00

To klo 16.15-19.00

La klo 9.00-12.00

Kuntosali avoinna jäsenille joka päivä klo 5-23

e-mail info@lady.fi

p.0504346222 (aspan aukiollessa)