



Ryhmäliikunta

Kevät 7.1-17.5.2020

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
		6.45 Aamutreeni 55 Minna				
9.45 LM RPM® 50 Jonna	9.15 Niska-selkä 45 Karoliina	10.00 Latino-Fit 45 Nathaly	9.15 Kahvakuula 45 Minna	10.00 Latino-Fit 45 Nathaly	9.00 LM RPM® 50 Henna	
10.45 LM CXWORX® 30 Jonna	10.10 Yin jooga 55 Karoliina	10.50 Lempeä jooga 60 Nathaly	10.05 Fitball 55 Minna	10.50 Lempeä jooga 60 Nathaly	10.00 LM BODYATTACK® 55 Henna	
11.15 Venyttely 45 Jonna					11.10 LM BODYPUMP® 55 Henna	
					12.15 Fitness pilates 60 Piia	12.00 Lavis 55 Nina
					13.20 LM BODYJAM® 55 Kaisa	
16.25 Vatsa-pakara 30 Minna	16.15 LM BODYSTEP® 55 Jonna	16.30 LES MILLS BARRE® 30 Kaisa	16.00 LM BODYPUMP® 45 Eeva	16.45 LES MILLS TONE® 45 Nen		
17.00 Zumba® 55 Ioulia	17.25 LES MILLS BARRE® 30 Jonna	17.05 Yogafunc 55 Kaisa	16.55 LM BODYATTACK® 45 Eeva	17.35 LM BODYPUMP® 55 Nen		17.15 LM RPM® 50 Salla TAI Spinning 50 Meri
17.05 Kahvakuula 45 Minna	18.00 Zumba® 55 Anastasiia	17.15 LM RPM® 50 Henna	17.50 LES MILLS SPRINT® 30 Jonna	18.40 Zumba® 55 Anastasiia		18.10 Vatsa-pakara 45 Maarit
18.05 Fitball 55 Minna	18.00 Crosstraining 45 Meri	18.10 LM BODYCOMBAT® 55 Henna	17.30 Kahvakuula 45 Satu			19.00 Yin jooga 60 Annamari
18.30 LES MILLS SPRINT® 30 Salla	18.15 Spinning 45 Zaki	19.15 LM CXWORX® 30 Henna	18.20 LM BODYJAM® 55 Satu			19.00 Kahvakuula 45 Maarit
19.10 LM BODYATTACK® 45 Salla	19.05 LM BODYPUMP® 55 Zaki		19.25 Niska-Selkä 45 Sari			
20.00 LM BODYBALANCE® 55 Salla	20.10 Fitness pilates 60 Piia		20.15 Venyttely 30 Sari			

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

Asiakaspalvelun aukiolot:

Ma 15-19, TI-TO 16-20 (ti myös 10-12)

ja LA 9-13 (p. 0504346222

asiakaspalvelun aukioloaikoina)