



# Ryhmäliikunta

## Kesä 24.6.-18.8.2019

Lady Fitness Naisten liikuntakeskus

Kamreerintie 10, 02770 Espoo

[www.lady.fi](http://www.lady.fi)

FB: Ladyfitness Espoo IG: @ladyfitnessespoo

Kaikki oikeudet muutoksiin pidätetään

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	9.15 Niska-selkä 45 Annamari	10.00 Lavis 55 Nina	9.15 Kahvakuula 45 Minna	7.45 Kahvakuula 45 Minna	9.00 LM RPM® 50 Henna	
	10.10 Yin jooga 55 Annamari		10.05 Fitball 55 Minna		10.00 LM BODYATTACK® 55 Henna	
					11.10 LM BODYPUMP® 55 Henna	
					12.15 BODYJAM® 55 Kaisa	
17.00 Fitball 55 Minna	17.15 Spinning 45 Zaki		16.00 LM BODYPUMP® 45 Eeva	16.30 Kahvakuula 45 Donna		17.00 Lavis 55 Nina
18.05 LM BODYPUMP® 55 Salla	18.10 Zumba® 55 Anastasiia	18.10 Yogafunc 55 Kaisa	16.55 LM BODYATTACK® 45 Eeva	17.20 Afrolatin 55 Donna		18.05 LM RPM® 50 Kirsi
18.05 Kahvakuula 45 Minna	18.10 LM BODYPUMP® 55 Zaki	18.10 LM BODYCOMBAT® 55 Nen	17.45 Niska-selkä 45 Sari			19.00 LM BODYBALANCE® 55 Kirsi
19.00 Crosstraining 45 Minna	19.15 Dance Jam 55 Sari	19.15 LM BODYPUMP® 55 Nen	18.35 Dance Jam 55 Sari			
19.10 LM RPM® 50 Salla						
20.05 LM BODYBALANCE 55 Salla						

Kuntosali	Spinningsali	Ryhmäliikuntasali	Jooga- ja tanssistudio
-----------	--------------	-------------------	------------------------

Asiakaspalvelun aukiolot:

Ma-To 15-19, 29.7 alkaen Ma-Pe 16-20,  
Ti ja To myös 10-12 ja la 9-13

p.0504346222