



Ryhmäliikunta

Kevät 7.1.-12.5.2019

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
		7.00 Aamutreeni 45 Minna				
10.00 LM RPM® 50 Jonna	9.15 Niska-selkä 45 Annamari	8.00 Kahvakuula 45 Minna	9.15 Kahvakuula 45 Minna	9.30 Crosstraining 55 Jonna	9.00 Spinning 55 Elisa	
11.00 LM CXWORX® 30 Jonna	10.10 Yin jooga 55 Annamari	10.00 Lavis 55 Nina	10.05 Fitball 55 Minna	10.30 Lempeä Jooga 55 Nathaly	10.05 LM BODYPUMP® 55 NEN	
11.35 Venyttely 45 Jonna					11.10 Yogafunc 55 Kaisa	
					12.15 Fitness Pilates 55 PIIA	
16.00 Crosstraining 45 Minna	16.10 LM BODYSTEP® 55 Jonna	16.40 LM CXWORX® 30 Jonna	16.00 LM BODYPUMP® 45 Eeva	16.35 LM BODYCOMBAT® 45 Tiina		15.10 Lavis 55 Nina
16.55 Fitball 55 Minna	16.45 Kahvakuula 45 Minna	17.15 BODYJAM® 55 Kaisa	16.55 LM BODYATTACK® 45 Eeva	17.00 Zumba® 55 Anastasiia		16.15 LM BODYBALANCE® 45 Kirsi
18.00 LM BODYATTACK® 55 SALLA	17.15 Spinning 45 Zaki	17.25 LES MILLS SPRINT® 30 Jonna	17.30 Latino-Fit 45 Nathaly	17.25 LM BODYPUMP® 55 Tiina		17.20 LM RPM® 50 Salla/Kirsi
18.00 Zumba 55 Ioulia	17.15 Venyttely 30 Jonna	17.20 Niska-selkä 45 Annamari	17.45 Niska-selkä 45 Satu			18.15 Ladybody 55 Maarit
18.05 Kahvakuula 45 Minna	17.30 Zumba® 55 Anastasiia	18.15 LM BODYCOMBAT® 55 NEN	18.35 BODYJAM® 55 Satu			19.15 Venyttely 30 Maarit
19.10 LM SPRINT® 30 Salla	18.10 LM BODYPUMP® 55 Zaki	18.20 Yin jooga 55 Annamari	18.35 Spinning 45 Nathaly			
19.15 LM TONE® 45 Kirsi	19.15 Spinning 45 Elisa	19.20 LM BODYPUMP® 55 NEN	19.40 Lempeä Jooga 55 Nathaly			
20.05 LM BODYBALANCE® 45 Kirsi	20.10 Fitness Pilates 55 PIIA					

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

Asiakaspalvelun aukiolot:

Ma-Pe 16-20, ti ja to myös 10-12 ja la 9-13

P. 050 4346222