



Ryhmäliikunta

Kesä 13.5.-20.6.2019

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
10.00 LM RPM® 50 Jonna	10.00 Afrolatin 55 Donna	10.00 Niska-selkä 45 Sari	9.15 Kahvakuula 45 Minna	7.45 Kahvakuula 45 Minna	9.00 LM RPM® 50 Henna	
11.00 LM CXWORX® 30 Jonna	11.00 Syvävenyttely 55 Donna	10.50 Dance Jam 55 Sari	10.05 Fitball 55 Minna	9.45 Latino Fit 45 Nathaly	10.00 LM BODYATTACK® 55 Henna	
11.30 Venyttely 45 Jonna				10.35 Lempeä jooga 55 Nathaly	11.10 LM BODYPUMP® 55 Henna	
					12.15 Fitness Pilates 55 PIIA	
17.00 Fitball 55 Minna	17.00 LM BODYSTEP® 55 Jonna	17.00 LM CXWORX® 30 Jonna	16.00 LM BODYPUMP® 45 Eeva	16.35 LM BODYCOMBAT® 45 Tiina		16.15 LM BODYBALANCE® 55 Kirsi
18.00 Zumba 55 Iouliia	17.15 Spinning 45 Zaki	17.00 BODYJAM® 55 Kaisa	16.55 LM BODYATTACK® 45 Eeva	17.25 LM BODYPUMP® 55 Tiina		17.20 LM RPM® 50 Kirsi
18.05 LM BODYPUMP® 55 Salla	17.15 Zumba® 55 Anastasiia	17.35 LM SPRINT® 30 Jonna	17.45 Niska-selkä 45 Satu			
18.05 Kahvakuula 45 Minna	18.10 LM BODYPUMP® 55 Zaki	18.10 Yogafunc 55 Kaisa	18.35 BODYJAM® 55 Satu			
19.00 Crosstraining 45 Minna	19.15 Lempeä Jooga 55 Nathaly	18.10 LM BODYCOMBAT® 55 Nen	18.00 LEIDIEN lenkki® 75			
19.10 LM RPM® 50 Salla	20.15 Fitness Pilates 55 PIIA	19.15 LM BODYPUMP® 55 Nen				
20.05 LM BODYBALANCE 55 Salla						

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