

ma	ti	ke	to	pe	la	su							
		06 45											
		AAMUTREENI 45' Minna											
10 00	LM RPM® Jonna	10 00	LAVIS Nina	10 00	LM BODYPUMP® Alex	10 00	FITBALL Minna	10 00	LM BODYBALANCE® Johanna	09 00	LM RPM® Henna	10 00	LM BODYBALANCE® Hanna
11 00	LM CXWORX® Jonna									10 00	LM BODYATTACK® Henna		
11 35	VENYTTELY 30' Jonna									11 10	LM BODYPUMP® Henna		
										12 15	FITNESS PILATES Piia		
16 00	LM BODYPUMP® Mari	16 30	LM BODYSTEP® 45' Jonna	16 00	YOGAFUNC Kari	16 00	FEEL GOOD Satu	16 30	LM SH'BAM® Kirsi	13 20	ZUMBA® Iouliia	16 00	LM BODYVIVE® 45' Hanne
17 05	LM BODYATTACK® Hanne	17 20	LES MILLS SPRINT® Jonna	17 05	LM RPM® 30' Jonna	17 05	LM BODYJAM® Satu	17 20	LM BODYVIVE® 3.1 Kirsi			17 00	SPINNING 60' Hanna/Meri
18 10	LM CXWORX® Hanne	18 00	LM BODYPUMP® Yun	17 40	LM GRIT STRENGT® Jonna	18 10	LM BODYSTEP® Henna	18 30	LM RPM® Kirsi	14 30	KIDS DANCE 45' ** Johanna	18 10	LADYBODY Maarit
18 45	FITBALL Minna	19 05	LM BODYCOMBAT® Yun	18 20	ZUMBA® 45' Iouliia	19 15	LM BODYCOMBAT® Henna			15 30	KIDS 45' ** Johanna	19 10	VENYTTELY 30' Maarit
19 50	YOGAFUNC Carina	20 10	FITNESS PILATES Piia	19 15	LADYBODY Carina								
17 40	CROSSTRAINING* Minna	10 00	CROSSTRAINING* Jonna			16 00	CROSSTRAINING* Jonna	11 00	CROSSTRAINING* Jonna				

SYKE-tunneilla annetaan hien virrata ja jalka nousee! Näillä tunneilla parannat aerobista kuntoa ja poltat runsaasti kaloreita.

TANSSI-tunneilla et voi välttyä letkeiltä lantion liikkeiltä ja pakarana pyöryksiltä! Samalla kun treenaat, pidät hauskaa!

VOIMA-tunneilla kehität monipuolisesti lihaskestävyyttä ja kiinteytät tehokkaasti vartaloasi.

LASTEN-tunneilla perheen pienimmät pääsevät nauttimaan liikunnanriemusta.

KEHONHUOLTO-tunneilla parannat nivelten liikkuvuutta, lihasten elastisuutta ja kehonhallintaa. Tunneilla etenet rauhallisesti omaa kehoasi kuunnellen. \* PIENRYHMÄ-VALMENNUSTA: ryhmään otetaan 2-8 hlö/kerta ilmoittautumisjärjestyksessä (ei vkolla 42)

\*\* tunnit pidetään ajalla 2.9.-18.11. (ei vkolla 42, ei 4.11.)

Oikeudet muutoksiin pidätetään. Arkipyhinä poikkeusaikataulut.