



Ryhmäliikunta

Syksy 19.8-22.12.2019

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 |
|--------------------------------|--------------------------------|---|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| | | 6.45 Aamutreeni 60 Minna | | | | |
| 10.00 LM RPM® 50 Jonna | 9.15 Niska-selkä 45 Annamari | 10.00 Latino-Fit 45 Nathaly | 9.15 Kahvakuula 45 Minna | 10.00 Latino-Fit 45 Nathaly | 9.00 LM RPM® 50 Henna | |
| 11.00 LM CXWORX® 30 Jonna | 10.10 Yin jooga 55 Annamari | 11.50 Lempeä jooga 55 Nathaly | 10.05 Fitball 55 Minna | 10.50 Lempeä jooga 55 Nathaly | 10.00 LM BODYATTACK® 55 Henna | |
| 11.30 Venyttely 45 Jonna | | | | | 11.10 LM BODYPUMP® 55 Henna | |
| | 16.15 LM BODYSTEP® 55 Jonna | 16.00 LM CXWORX® 30 Jonna | 16.00 LM BODYPUMP® 45 Eeva | | 12.15 Fitness pilates 55 Piia | 12.00 Lavis 55 Nina |
| 17.00 Fitball 55 Minna | 17.00 Kahvakuula 45 Minna | 16.45 Crosstraining 45 Jonna | 16.55 LM BODYATTACK® 45 Eeva | 16.45 LES MILLS TONE® Nen | | |
| 17.15 Zumba 55 Ioulia | 17.30 LEIDIEN LENKKI 60' Jonna | 17.30 LES MILLS TONE® 45 Nen | 17.45 Kahvakuula 45 Satu | 17.35 LM BODYCOMBAT® Nen | 13.30 Lapset 3-4 v Donna** | 17.15 Spin/LM RPM® Meri/Salla |
| 18.05 Kahvakuula 45 Minna | 18.00 Zumba 55 Anastasiia | 17.40 LES MILLS SPRINT® 30 Jonna | 18.35 LM BODYJAM® Satu | 17.35 Zumba 55 Anastasiia | 14.30 Lapset 5-7 v Donna ** | 18.10 Vatsa-pakara 45 Maarit |
| 18.20 LM RPM® 30 Salla | 18.00 LM BODYPUMP® 55 Zaki | 18.20 LM BODYCOMBAT® 45 Nen | 19.05 LES MILLS BARRE® 30 Kaisa/Jonna * | | | 19.00 Kahvakuula 45 Maarit |
| 18.55 LM BODYATTACK® 55 Salla | 19.05 Spinning 45 Zakil | 18.20 LES MILLS BARRE® 30 Kaisa/Jonna * | 19.40 Yogafunc 55 Kaisa | | | 19.00 Yin jooga 55 Annamari |
| 20.00 LM BODYBALANCE® 55 Salla | 20.00 Fitness pilates 55 Piia | 19.00 LM BODYJAM® 55 Kaisa | | | | |
| | | 19.10 LM BODYPUMP® 55 Nen | *4.9 alkaen | | **14.9 alkaen, erillismaksu, ilmoittautuminen | |

Asiakaspalvelun aukiolot:

Ma-Pe 16-20, Ti ja To myös 10-12 ja la 9-13

p.0504346222

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