



# Ryhmäliikunta

## Syksy 19.8-22.12.2019

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                     |
|--------------------------------|--------------------------------|---|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
|                                |                                | 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    | 10.50 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 |
|-----------|--------------|-------------------|------------------------|