

PAPPILANKATU 3, GYM42

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
08.00 Ostoryhmä Leevi	17.00 Perusjumppa55 Veera	10.00 Aamuenergiaa Leevi	08.00 Ostoryhmä Sanna	10.00 Rauhal. startti Leevi	10.00 Aamujumppa45 Elina	17.00 CKC alasali, Juha
09.00 Aamujumppa Leevi	18.00 Äijäcircuit Toni Huom! vain miehille	17.00 Peruscircuit50 Veera	10.00 Aamujumppa Veera	17.00 Kahvakuula+ Juha Huom! sään salliessa ulkona.	10.50 Kehonhuolto45 Elina	
17.30 Bodypump Mariya		18.00 Bodypump Suvi	17.00 Hiit30 Veera			
18.20 Sisäpyöräily45 Jaana		19.00 Kehonhuolto alasali, Jonipekka	17.40 Core30 Veera			
18.40 FasciaMethod Mariya						

KITZKOLAHDENKATU 4-6, LEIDI GYM (NAISTEN SALI)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
11.00 K.saliCircuit45 Taru	6.45 Jooga Sari	11.00 SpinniLight30 Taru	11.00 Lavis45 Maria	12.00 Perusjumppa45 Nina	10.00 BodyPump Mariya	17.10 BodyBalance Suvi
15.30 Kahvakuula45 Taru	11.00 Pallojumppa +kehonhuolto45 Taru	11.50 Kahvakuula35 Taru	11.50 4Venus35 Taru	12.50 Kehonhuolto30 Nina	11.05 FasciaMethod Mariya	
16.25 Spinni30 Taru & Mariya	12.00 BodyPump Outi	16.45 Trimmi45 Marsa	16.30 FitnessCircuit45 Taru	16.15 Spinni30 vaihtuva		
17.00 BodyStep Jaana	17.15 Teho55 Jaana	17.30 Tehospinni45 Jaana	17.00 BodyPump45 Wilma	17.00 Jooga Sari		
18.10 Zumba Maria	18.15 Lavis45 Wilma	17.35 Sh´bam45 Outi	17.50 RVP30 Outi			
19.15 BodyBalance Suvi		19.20 BodyBalance- Suvi	18.30 BodyCombat45 Outi			

KESÄ

YKSI KORTTI JA KALENTERIN TÄYDELTÄ LIIKUNTAA