

YKSI KOTI JA KALENTERIN TÄYDELTÄ LIIKUNTAA

MAANANTAI

8.00 Ostoryhmä45/Leevi
9.00 Aamujumppa/Leevi
10.00 Ostoryhmä/Taru/vaihtuva
11.00 Kuntosalicircuit/Taru
17.00 Perusjumppa55/Inka/Vilma
17.05 Spinni45/Outi/Taru
17.10 BodyStep/Jaana
18.00 BodyPump/Mariya
18.15 Zumba/Lavis/Maria
18.30 Sisäpyöräily45/Jaana
19.10 FasciaMethod/Mariya

TIISTAI

6.45 Jooga/Sari
10.00 BodyPump/Outi
11.05 KevytSpinni30/Taru
11.45 Pallojumppa45/Taru
16.15 Fysiotraining/Sanna/Elina
17.15 BodyAttack45/Suvi
18.15 BodyPump/Mariya
18.45 Teho55/Jaana
19.20 FasciaMethod/Mariya

KESKIVIikko

7.15 Aamuspinni30/Tiia
10.00 Aamuenergia/Leevi
10.00 Ryhti+kehonhuolto/Jaana
11.00 Kuntosalicircuit 60+/Taru
17.00 Peruscircuit50/Leevi
17.15 TehoSpinni45/Jaana
17.35 Dance30/Vilma
18.00 BodyPump/Suvi
18.10 BodyCombat60/ Outi
19.15 BodyBalance/Suvi

TORSTAI

8.00 Ostoryhmä45/Sanna
10.00 Aamujumppa
11.00 Lavis/Maria
11.50 4Venus35/Taru
12.00 Ostoryhmä/Sanna
16.25 TehoKuntosalicircuit50/
Taru/Leevi
17.00 Selkä/Elina Huom. Vain 10 paikkaa
17.15 Dance30/Outi
17.50 RVP30/Outi
18.10 Hiit30/Vilma/Inka
18.45 Core30/Vilma/Inka

PERJANTAI

10.00 Rauhallinen startti/Leevi
12.00 Perusjumppa+kh/Outi/
Taru
16.15 Spinni30/Taru
17.00 Jooga/Sari
17.30 Kahvakuula+/Juha

LAUANTAI

10.00 Vaihtuva tunti/vaihtuva ohjaaja

SUNNUNTAI

16.50 Itämainen tanssi/Heli
17.00 CKC/Juha (alasalii)
18.00 BodyBalance/Marika

tunnit pidetään **PAPPILANKADULLA/KIRKKOLAHDENKADULLA**
Gym42 pappilankatu 3, 57100 SAVONLINNA
Leidi Gym42 kirkkolahdenkatu 4-6, 57100 SAVONLINNA

SUKSUNNUNTAI 17

kalenteri voimassa 4.9. alkaen, muutokset mahdollisia - seuraa ilmoitteluamme

