

YKSI KOTI JA KALENTERIN TÄYDELTÄ LIIKUNTAA

MAANANTAI

8.00 Ostoryhmä/Juha
9.00 Aamujumppa/Heli
10.15 SaliCircuit50 /Taru
17.00 Spinni45 /Maija/Taru
18.00 DanceFever45 /Heli
18.15 BodyPump/Marika

TIISTAI

7.45 Yin-Jooga /Mariya
**09.00 Aamutreenit ulkona45/
Taru (Lähtö Leidi G42:n edestä, myös
miehille!)**
10.15 KevytSpinni30/Taru
17.00 Hiit30 / Heidi V
17.35 Core30 /Heidi V
18.15 Lavis45/Maria
18.20 Ilmajooga* /Mariya

KESKIVIikko

10.15 Salicircuit50/Taru
11.10 Kehonhuolto30/Taru
17.10 PerusCircuit50/Marika
18.00 BodyPump/Mariya
19.15 FasciaMethod/Mariya

TORSTAI

8.00 Ostoryhmä/Sanna
10.00 Aamujumppa/Mariya
11.15 Lavis45 /Maria
17.00 TehoSaliCircuit50 /Nella/
Taru
19.00 Ilmajooga* /Katja

PETJANTAI

15.00 PerusCircuit50 /Taru
16.00 Spinni30/Taru
17.30 Kahvakuula+ / Juha

*) Vaatii peruskurssin ennen tunneille menoa

SUNNUNTAI

17.00 CKC/Juha (alasali)
18.00 BodyBalance/Marika

tunnit pidetään **PAPPILANKADULLA**/KIRKKOLAHDENKADULLA
Gym42 Pappilankatu 3, 57100 SAVONLINNA
Leidi Gym42 Kirkkolahdenkatu 4-6, 57100 SAVONLINNA

2019 KESÄ



kalenteri voimassa 1.6.2019 alkaen, muutokset mahdollisia - seuraa ilmoittelua-