

YKSI KOTI JA KALENTERIN TÄYDELTÄ LIIKUNTAA

MAANANTAI

8.00 Ostoryhmä/Leevi
9.00 Aamujumppa/Leevi
10.15 Ostoryhmä/Taru
11.15 SaliCircuit45/Taru
16.20 Kahvakuula perus30/Taru
17.00 Perusjumppa/Elina
17.00 Spinni45/Vaihtuva
18.00 Lavis45/Maria
18.15 BodyPump/Marika

TIISTAI

7.45 Yin-Jooga/Mariya
11.00 KevytSpinni30/Taru
16.15 NiskaHartiaSelkä30/Taru
16.15 Fysiotraining/Sanna/Heidi S
16.50 Heat4Venus30/Taru
17.30 TehoSaliCircuit50 /Nella/Taru
18.20 FasciaMethod/Mariya
19.30 Ilmajooga* /Mariya

KESKIVIikko

09.30 Salicircuit45/Simo (3.4. asti)
10.00 Aamuenergia/Leevi
10.15 Salicircuit45/Taru
11.10 Terveysaamu /Taru
16.20 Kuntojumppa
/Laura (24.4. alk)
17.10 PerusCircuit50/Leevi
17.30 BodyPump/Mariya
18.35 BodyBalance/Mariya

TORSTAI

8.00 Ostoryhmä/Sanna
10.00 Aamujumppa/Mariya
11.15 Lavis45/Maria
12.00 Ostoryhmä/Sanna
16.15 Dance Fever/Heli
17.00 TehoSaliCircuit45 /Taru
18.15 Hiit30/ Heidi V/ Inka
18.50 Core30/ Heidi V/ Inka
19.30 Ilmajooga* /Katja

PETJANTAI

9.00 Rauhallinen startti /Leevi
15.00 PerusCircuit50 /Taru
16.15 Spinni30/Taru
17.30 Kahvakuula+ / Juha

*) Vaatii peruskurssin ennen tunneille menoa

SUNNUNTAI

17.00 CKC/Juha (alasal)
18.00 BodyBalance/Marika

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



kalenteri voimassa 2.1.2019 alkaen, muutokset mahdollisia - seuraa ilmoittelua-