

# YKSI KOTI JA KALENTERIN TÄYDELTÄ LIIKUNTAA

## MAANANTAI

**8.00 Ostoryhmä/Leevi/Juha**  
**9.00 Aamujumppa/Leevi**  
10.00 Ostoryhmä/Taru  
11.00 SaliCircuit50/Taru  
**17.00 Perusjumppa55/Vilma/Inka**  
17.30 Lavis45/ Maria  
17.05 Spinni45/Taru  
**18.00 BodyPump/Mariya**  
18.20 BodyCombat/Outi  
**19.10 FasciaMethod/Mariya**

## TIISTAI

6.45 Jooga/Sari  
10.30 KevytSpinni30/Taru  
**16.15 Fysiotraining/Sanna/Elina**  
17.00 TehoCircuit50/Taru  
**17.30 Kehonhuolto/Emma**  
**24.4. asti**  
18.10 Dance30/Outi  
18.45 RVP30/Outi  
**19.30 Ilmajooga\* /Mariya**

## KESKIVIikko

**10.00 Aamuenergia/Leevi**  
10.00 Ryhti+kh/Taru  
11.00 Salicircuit 60+/Taru  
**17.00 PerusCircuit50/Leevi**  
**18.00 BodyPump/Mariya**  
18.15 TehoSpinni45/Inka  
18.20 Zumba/Maria  
19.20 BodyBalance/Mariya

## TORSTAI

**8.00 Ostoryhmä/Sanna**  
**10.00 Aamujumppa/Mariya**  
11.15 Lavis/Maria  
**12.00 Ostoryhmä/Sanna**  
**17.00 Ilmajooga\* /Mariya**  
17.15 BodyPump/Outi  
**18.10 Hiit30/Inka/Vilma**  
**18.45 Core30/Inka/Vilma**

## PERJANTAI

10.00 Aamujumppa/Leevi  
**10.00 Lavis/Emma**  
16.00 Spinni30/Taru  
17.00 Jooga/Sari  
**17.30 Kahvakuula+/ Juha**

\*) Vaatii peruskurssin ennen tunneille menoa

## LAuantai

**10.00 BodyPump 13.1. alk. vaihtuva ohjaaja**  
**12.00 Ilmajooga\* /Mariya**  
(vain tietyt lauantait, tarkista ajanvarauskalenterista)

## Sunnuntai

16.40 Itämainen70/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



# 2018 KEVIÄT

kalenteri voimassa 21.3.2018 alkaen, muutokset mahdollisia - seuraa ilmoittelua-