

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-