

SYKSY 2017 LUKKARI**MAANANTAI**

ALK	LOP	LAJI	OHJAAJA	HUOM!
15:00	16:00	SENIORIT KUNTOSALILLA	MARJO	
17:00	18:00	KIERTOHarjoittelu Naisten Kuntosalilla	ESA/NOONA	
17:30	18:30	BODYPUMP	ANNA	
18:30	19:45	SPINNING RASKAS/LIHASKUNTO	RIIKKA	
18:35	19:05	CXWORX (30 MIN)	ANNA	

TIISTAI

KLO		LAJI	OHJAAJA	HUOM!
17:10	18:10	DANCEFIT	MERJA	
18:00	19:00	SPINNING KESKIRASKAS	ANNA	
18:10	19:10	REISIVATSAPAKARA	MERJA	

KESKIVIikko

KLO		LAJI	OHJAAJA	HUOM!
15:00	16:00	SENIORIT KUNTOSALILLA	MEIJU	
17:00	17:55	FLEXI-BAR	KRISTIINA	
18:00	19:00	BODYBALANCE	KRISTIINA	
19:00	19:50	SH'BAM	KRISTIINA	

TORSTAI

KLO		LAJI	OHJAAJA	HUOM!
17:15	18:15	NISKAHARTIAJUMPPA	MEIJU	
18:20	19:10	HIIT-TREENI	ANU	
18:30	19:30	SPINNING KESKIRASKAS	ANNIKA	

PERJANTAI

KLO		LAJI	OHJAAJA	HUOM!

LAUANTAI

KLO		LAJI	OHJAAJA	HUOM!
11:00	11:50	SPINNING KEVYT	ANNIKA	
12:00	12:50	VENYTTELY&FOAMROLLER	ANNIKA	

SUNNUNTAI

KLO		LAJI	OHJAAJA	HUOM!
15:30	16:30	LAVIS (27.8 alkaen!)	KIRSI	ERILLISMAKSU

PIUKAT PAIKAT & KOVAT KUNDIT

Huom! Viimeisin aina netissä!