

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	4.9. ALKAEN
19:00	20:00	LIHASKUNTO-RASVANPOLTTO TREENI	NOONA	9.10 SAAKKA

TIISTAI

KLO		LAJI	OHJAAJA	HUOM!
17:10	18:10	DANCEFIT	MERJA	
18:00	19:00	SPINNING KESKIRASKAS	ANNA	
18:10	19:10	REISIVATSAPAKARA	MERJA	
19:10	19:40	CXWORX (30 MIN)	ANNA	

KESKIVIikko

KLO		LAJI	OHJAAJA	HUOM!
15:00	16:00	SENIORIT KUNTOSALILLA	MEIJU	
17:00	17:55	BODYCOMBAT	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	
18:00	19:00	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	KIRSI	ERILLISMAKSU
17:00	18:00	SPINNING KESKIRASKAS	TYTTI	1.10. ALKAEN

PIUKAT PAIKAT & KOVAT KUNDIT

Huom! Viimeisin aina netissä!