



HUOVAN FIILIKSEN KEVÄT 2018

ajalla 8.1. - 30.4.2018



ASIAKASPALVELUMME PALVELEE

ma-ke 10:00-20:00 | to 10:00-18:30

pe 10:00-17:00 | la 9:00-11:00 | su 16:30-19:30

Henkilökohtaisella tunnisteella joka päivä 05:30 - 24:00. Ulko-ovi toimii 23:00 asti.

MAANANTAI 10:00 - 20:00

- 10:00** Spinning 50
Hanna-Mari | F
- 11:00** 60+ KeppiJumppa 45
Hanna-Mari | C
- 16:20** GFC Valmennus 60
Kirsi | G 8.1. - 16.4. (ei vko 8 ja 14)
- 16:20** Les Mills BODYPUMP™ 60
Saara | C
- 17:30** Spinning 50
Piritta | F
- 17:30** Les Mills BODYSTEP™ 60
Saara | C
- 17:45** Les Mills SH'BAM™ 45
Roosa | G
- 18:35** KahvaKuula 45
Reetta | C
- 18:40** JOOGA 60
Jarno | G
- 19:45** ÄIJÄJOOGA 60
Jarno | G 8.1. - 19.3. (ei vko 8)

TIISTAI 10:00 - 20:00

- 6:30** AamuSpinning 45 ♥
Mia | F
- 10:00** TRX™ 45
Satu | G
- 11:00** 60+ Venyttely 45
Piritta | C
- 15:30** Lataa Liikettä! 45
Henna | G/C 13-19v., 9.1. alkaen
- 16:30** TRX™ 45
Henna | G
- 16:30** TotalBODY 50
Anu | C
- 17:25** Les Mills BODYCOMBAT™ 60
Arja | C
- 17:30** Spinning 50
Anu | F
- 18:30** FasciaRullaus 60
Anu | G
- 18:35** Les Mills BODYPUMP™ 60
Jonna | C

KESKIVIIKKO 10:00 - 20:00

- 8:45** Spinning & Kuula 60
Reetta | F/C
- 10:00** GFC MAMA 45 ★
Satu | C 10.1.-7.3. (ei vko 8)
- 10:00** FasciaRullaus 45
Kirsi | G
- 11:00** 60+ Step 45
Kirsi | C
- 16:00** Spinning 30
Piritta | F
- 16:30** PhysioPilates alkeiskurssi 55
Heidi | G 10.1.-7.3. (ei vko 6) / 4.3.-2.5.
- 16:30** KahvaKuula 45
Johanna | C
- 17:25** CrosSTRaining 45 ★
Johanna | C
- 17:30** PhysioPilates jatkokurssi 55
Heidi | G 10.1.-7.3. (ei vko 6) / 4.3.-2.5.
- 18:20** DANCE 55
Anne | C
- 18:30** TRX™ 45
Toni | G
- 19:25** JOOGA 60
Suvi | G

TORSTAI 10:00 - 18:30

- 7:00** AamuJOOGA 45 ♥ ★
Jarno | G 29.3. asti
- 10:00** CrosSTRaining 45 ★
Johanna | C
- 11:00** 60+ Jumppa 45
Piritta | C
- 15:35** KeppiJumppa 45 ★
Piritta | C 25.1. - 29.3.
- 16:30** Spinning 50
Mia | F
- 16:30** SalISTARTTI NAISILLE 90
Johanna | K 11.1. - 1.2.
- 17:00** Les Mills BODYSTEP™ 60
Kirsi | C
- 17:30** KuntoNyrkkeily 60
Arja | G
- 18:00** Core & Booty 50 ★
Laura | C
- 19:00** Les Mills BODYPUMP™ 60
Laura | C

PERJANTAI 10:00 - 17:00

- 6:30** AamuSpinning 45 ♥
Piritta | F
- 9:00** AamuPilates 45 ★
Hanna-Mari | G/C
- 10:00** TotalBODY 50
Hanna-Mari | C
- 11:00** 60+ Lavis 45 ★
Hanna-Mari | C
- 15:50** Les Mills BODYPUMP™ 60
Arja | C
- 16:30** Spinning 50
Juuso | F
- 17:30** CrosSTRaining 45 ★
Juuso | C

LAUANTAI 9:00 - 11:00

- 9:00** KahvaKuula 50
Juuso | C
- 9:00** GFC JUNNUT 4-6v. 45
Reetta | G 27.1. - 24.3. (ei vko 8)
- 10:00** Spinning 50
Mia | F
- 11:00** Les Mills BODYCOMBAT™ 60
Mia | C
- 11:00** JOOGA 75
Suvi | G

SUNNUNTAI 16:30 - 19:30

- 17:00** LatinDance 50
Fabi | C
- 18:00** Les Mills BODYPUMP™ 45
Anu | C
- 19:00** Les Mills BODYBALANCE™ 60
Anu | C

TUNTILUOKITUKSET

- Aerobinen
- Lihaskunto
- Tanssi
- Kehonhuolto
- 60+ IKILIKKUJAT
- Kurssit
- Kauden UUTUUS!

RYHMÄLIIKUNTASALIT

- G Gellari
- F Fillari
- C Cempinari
- K Kuntosali

Muista myös

TreeniAamiainen
Rikala Bar & Grillissä ♥

Monipuolinen TreeniAamiainen
katettuna meille Gymiläisille
arkisin klo 6:30-10:00