

HYVÄN FIILIKSEN Syksy 2017

AJALLA
4.9.-17.12.2017



MAANANTAI

10:00	Spinning 45 Piritta	F
11:00	60+ KeppiJumppa 45 Piritta	C
16:20	GFC Valmennus 60 Kirsi (4.9. alkaen)	G
16:20	BODYPUMP™ 60 Saara	C
17:30	Spinning 50 Kirsi	F
17:30	BODYSTEP™ 60 Saara	C
18:00	JAMIT! 50 Laura	G
18:35	KahvaKuula 45 Reetta	C
19:00	JOOGA 60 Jarno	G

TIISTAI

6:30	AamuSpinning 45 ♥ Mia	F
10:00	TIMMI 45 Johanna	C
11:00	60+ Venyttely 45 Piritta	C
15:30	Lataa Liikettä / TRX™ 45 ★ Henna (13-19 v. 5.9. alkaen)	G
16:30	TotalBody 50 Anu	C
16:30	TRX™ 45 Henna	G
17:25	BODYCOMBAT™ 60 Arja	C
17:30	Spinning 50 Anu	F
18:30	Rullaus ja Venyttely 60 Anu	G
18:35	BODYPUMP™ 60 Jonna	C

KESKIVIIKKO

9:00	Spinning & Kuula 60 Reetta	F/C
10:00	Rullaus 45 Kirsi (13.9. alkaen)	G
11:00	60+ Step 45 Kirsi (13.9. alkaen)	C
16:30	Spinning 50 Mia	F
16:30	SaliStartti naisille 90 ★ Johanna (6.9. alkaen)	K
16:35	TRX™ 45 Piritta	G
17:30	FitBall 45 Mia	C
18:20	JAMIT! 50 Anne	G
18:25	TIMMI 45 Johanna	C
19:15	JOOGA 60 Jenni	G

TORSTAI

6:30	AAMU-TRX™ 45 ♥ Satu	G
10:00	TRX® 45 Hanna	G
10:00	Vauva & Vanhempi Tanssi 45 ★ Sirje (7.9. alkaen)	C
11:00	60+ Tanssi Sanna	C
16:30	JuniorTEMPPU 45 Satu (31.8. alkaen)	G
16:35	KahvaKuula 45 Johanna	C
17:30	KuntoNyrkkeily 60 Arja	G
17:30	BODYSTEP™ 60 Seidu	C
18:40	BODYPUMP™ 60 Seidu	C
18:45	ÄijäJOOGA 60 ★ Jarno (ajalla 24.8-28.9)	G

PERJANTAI

6:30	AAMUSpining 45 ♥ Reetta	F
10:00	TotalBody 50 Kirsi	C
11:00	60+ Jumppa 45 Kirsi	C
15:50	BODYPUMP™ 60 Arja	C
16:00	TRX™ 45 Toni	G
17:00	Spinning 50 Piritta	F
9:00	KahvaKuula 50 Johanna	C
10:00	Spinning 50 Mia	F
11:00	BODYCOMBAT™ 60 Mia	C

SUNNUNTAI

17:00	LatinDance 50 Fabricio	C
18:00	BODYPUMP™ 60 Anu	C
19:10	BODYBALANCE™ 60 Anu	C

TUNTILUOKITUKSET

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

RYHMÄLIIKUNTASALIT

- Gellari
- Fillari
- Cempinari
- Kuntosali

Muista Meitä

TreeniAamiainen
Rikala Bar & Grillissä ♥

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

www.gymfitness.fi

HAE HYVÄ FIILIS MEILTÄ!