



HYVÄN FIILIKSEN SYKSY 2022

22.8. - 31.12.2022

MAANANTAI 10:00-18:30

- 10:00** SPIN & CORE 60
Sanni | F/C
- 11:00** 60+ PYÖRÄILY 45
Kirsi | F
- 16:20** SPIN 50
Kirsi | F
- 16:30** Les Mills BODYPUMP™ MIX 60
Saara | C
- 16:30** KEPPIJUMPPA 45
Hanna-Mari | G
- 17:30** PILATES 50
Hanna-Mari | G
- 17:40** Les Mills BODYSTEP™ MIX 60
Saara | C
- 18:30** Les Mills BODYBALANCE™ 60
Hanna-Mari | G

TIISTAI 10:00-18:30

- 6:30** AAMUSPIN 45
Piritta | F
- 10:00** PAKARA&CORE 45
Sanni | C
- 16:30** TRX® 45
Kirsi | G
- 16:30** FITBALL 45
Sanni | C
- 17:00** SPIN & KUULA 60
Laura | F/C
- 17:25** MOBILITY LIIKKUVUUS 60
Sanni | G
- 18:10** Les Mills BODYATTACK™ 60
Tiina | C
- 18:20** VALMENNUSRYHMÄ
Sanni | G

KESKIVIIKKO 10:00-19:00

- 10:00** FITBALL 45
Sanni | C
- 11:00** 60+ VENYTTELY 45
Sanni | C
- 16:30** TOTALBODY 50
Anu | C
- 17:15** SPIN 50
Mia | F
- 17:30** Les Mills BODYBALANCE™ 60
Anu | G
- 17:30** Les Mills BODYPUMP™ 60
Tiina | C
- 18:40** DANCE 50
Anne | C
- 18:40** AROMARENTOUTUS 60
Tiina | G

TORSTAI 10:00-19:00

- 10:00** TOTALBODY 50
Kirsi | C
- 16:30** PAKARA & CORE 45
Sanni | G
- 16:30** Les Mills BODYPUMP™ 60
Jonna | C
- 17:25** SPIN 50
Sanni | F
- 17:30** KUNTONYRKKEILY 60
Arja | G
- 17:40** Les Mills BODYCOMBAT™ 60
Mia | C
- 18:45** BRAZILIAN MIX 50
Sandra | C

PERJANTAI 10:00-17:00

- 10:00** SPIN 50
Hanna-Mari | F
- 11:00** 60+ KEPPIJUMPPA 45
parilliset viikot | Hanna-Mari | C
- 11:00** 60+ JUMPPA 45
parittomat viikot | Hanna-Mari | C
- 15:50** Les Mills BODYPUMP™ 60
Arja | C
- 17:00** TOTALBODY 50
Parilliset viikot | Kirsi | C
- 17:00** Les Mills BODSTEP™ 60
Parittomat viikot | Susanna | C

LAUANTAI 9:00-11:00

- 09:20** SPIN & KUULA 60
Mia | F/C
- 10:30** VATSA-PEPPU 50
Mia | C

SUNNUNTAI 16:30-18:30

- 17:00** Les Mills BODYPUMP™ 60
Anu / Arja | C
- 18:10** SPIN 50
Parilliset viikot | Anu | F
- 18:10** DANCE 50
Parittomat viikot | Anne | C

TUNTILUOKITUKSET

- Aerobinen**
- Lihaskunto**
- Tanssi**
- Kehonhuolto**
- 60+ Ikiliikkujat**
- Valmennusryhmät**

RYHMÄLIIKUNTASALIT

- G** Gellari
- F** Fillari
- C** Cemppari
- K** Kuntosali

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Salon Gym & Fitness Center Oy | Turuntie 2, Salo | 02 731 9898 | www.gymfitness.fi

ASIAKASPALVELUMME PALVELEE ma-ti 10:00-18:30 | ke-to 10:00-19:00 | pe 10:00-17:00 | la 9:00-11:00 | su 16:30-18:30

HENKILÖKOHTAISILLA TUNNISTEELLA joka päivä 5.00 - 24.00. Ulko-ovi toimii 23.00 asti.

