



# HYVÄN FIILIKSEN SYKSY 2024

26.8. - 31.12.2024

MAANANTAI		10:00-18:30
10:00	<b>TOTALBODY</b> Essi   C	50
11:00	<b>60+ KEPPIJUMPPA</b> Essi   C	45
16:30	Les Mills <b>BODYPUMP™</b> Jonna   C	60
16:30	<b>KEPPIJUMPPA</b> Hanna-Mari   G	45
17:20	<b>SPIN</b> Mia   F	50
17:30	<b>PILATES</b> Hanna-Mari   G	50
17:40	Les Mills <b>BODYSTEP™</b> Susanna   C	60
18:30	Les Mills <b>BODYBALANCE™</b> Hanna-Mari   G	60

TIISTAI		10:00-18:00
10:00	<b>PILATES</b> Hanna-Mari   G	50
16:30	<b>KAHVAKUULA</b> Mia   C	45
16:45	<b>PAKARA &amp; CORE</b> Svanni   G	45
16:45	<b>SPIN</b> Kirsi   F	50
17:30	Les Mills <b>BODYCOMBAT™</b> Mia   C	60
17:45	<b>MOBILITY</b> Kirsi   G	45

KESKIVIIKKO		10:00-18:30
10:00	<b>LIHASKUNTO MIX</b> Svanni   C	45
11:00	<b>60+ VENYTTELY</b> Svanni   C	45
16:30	<b>TOIMINNALLINEN</b> Arja / Svanni   C	45
16:30	<b>SPIN</b> Anu   F	50
17:30	Les Mills <b>BODYPUMP™</b> Arja / Laura   C	60
17:30	Les Mills <b>BODYBALANCE™</b> Anu   G	60
18:40	<b>DANCE</b> Anne   C	50

TORSTAI		10:00-17:30
10:00	<b>PAKARA&amp;CORE</b> Svanni   C	45
11:00	<b>60+ LIHASKUNTO</b> Svanni   C	45
15:30	<b>LATAA LIKETTÄ!</b> Svanni   C	45
16:30	<b>FITBALL</b> Mia   C	45 Parilliset viikot
16:30	<b>LIHASKUNTO MIX</b> Svanni   C	45 Parittomat viikot
17:30	Les Mills <b>BODYATTACK MIX™</b> Laura   C	60
17:30	<b>KUNTONYRKKEILY</b> Arja   G	60

PERJANTAI		10:00-16:00
10:00	<b>KAHVAKUULA</b> Hanna   C	45
15:50	Les Mills <b>BODYPUMP™ MIX</b> Arja   C	60
17:00	<b>TOTALBODY</b> Kirsi / Anu   C	50

LAUANTAI		asiakaspalvelu suljettu
9:20	<b>SPIN &amp; KUULA</b> Mia   F/C	60
10:30	<b>VATSA-PEPPU</b> Mia   C	50

SUNNUNTAI		asiakaspalvelu suljettu
17:00	<b>SPIN&amp;KUULA</b> Jenni   F/C	60
18:10	<b>DANCE</b> Anne   C	50
18:10	<b>JOOGA</b> Jenni   G	60

#### TUNTILUOKITUKSET

- Aerobinen
- Lihaskunto
- Tanssi
- Kehonhuolto
- 60+ Ikiliikkuajat

#### RYHMÄLIIKUNTASALIT

G Gellari      F Fillari  
C Cemppari      K Kuntosali

**KUNTOSALI** Henkilökohtaisella tunnisteella joka päivä 5.00-24.00. Ulko-ovi toimii 23.00 asti.