



HYVÄN FIILIKSEN KESÄ 2024

27.5. - 30.6.2024

1

MAANANTAI 10:00-17:30

10:00	PAKARA & CORE Sonja C	45
16:30	TOIMINNALLINEN Sonja C	45
17:30	JOOGA Jenni G	60
17:30	Les Mills BODYSTEP™ Susanna C	60

TIISTAI 10:00-17:30

10:00	SPIN Sanni F	50
10:00	PILATES Hanna-Mari G	50
11:00	60+ LIHASKUNTO Sanni C	45
16:30	LIHASKUNTO MIX Sonja C	45
17:30	Les Mills BODYCOMBAT™ Mia C	60
17:30	DANCE Vuohensaarella Anne	50

KESKIVIIKKO 10:00-17:30

10:00	KUULA Sanni C	45
16:30	KESÄBODY Anu C	50
17:30	SPIN Anu F	60

TORSTAI 10:00-16:30

10:00	LIHASKUNTO MIX Sanni C	45
11:00	60+ KEPPIJUMPPA Sanni C	45
16:30	SPIN & KUULA Mia F	60

PERJANTAI 10:00-13:00

6:30	SPIN Sonja F	45
10:00	KESÄBODY Kirsi C	50
15:50	Les Mills BODYPUMP™ MIX Arja C	60

LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu

LEPOPÄIVÄ 😊

SUNNUNTAI asiakaspalvelu suljettu

17:30	VATSA-PEPPU Mia C	50	Parilliset viikot
17:30	Les Mills BODYPUMP™ Jonna C	60	Parittomat viikot

TUNTILUOKITUKSET

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

RYHMÄLIIKUNTASALIT

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

KUNTOSALI

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