



HYVÄN FIILIKSEN KESÄ 2024

2

1.7. – 4.8.2024



MAANANTAI 10:00–17:30

10:00 **KUULA** 45
Jenni | C

16:30 **TOIMINNALLINEN** 45
Sonja/Mia | C

17:30 Les Mills **BODYATTACK MIX™** 60
Laura K | C

TIISTAI 10:00–17:30

10:00 **SPIN** 50
Sanni/Kirsi | F

11:00 **JOOGA** 60
Jenni | G

11:00 **60+ LIHASKUNTO** 45
Sanni/Sonja | C

16:30 **ZUMBA** 50
Jenni | C

17:30 Les Mills **BODYPUMP™** 60
Laura K | C

KESKIVIikko 10:00–17:30

10:00 **PAKARA & CORE** 45
Sonja/Sanni | C

16:30 **KESÄBODY** 50
Anu/Mia | C

17:30 Les Mills **BODYCOMBAT™** 60
Mia | C

TORSTAI 10:00–16:30

10:00 **LIHASKUNTO MIX** 45
Sanni/Sonja | C

11:00 **60+ KEPPIJUMPPA** 45
Sanni/Jenni | C

16:30 **SPIN & KUULA** 60
Mia | F

PERJANTAI asiakaspalvelu suljettu

10:00 **KESÄBODY** 50
Kirsi | C

15:50 Les Mills **BODYPUMP™ MIX** 60
Arja | C

LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu

LEPOPÄIVÄ 😊

SUNNUNTAI asiakaspalvelu suljettu

17:30 **VATSA-PEPPU** 50
Mia | C Parilliset viikot

17:30 Les Mills **BODYPUMP™** 60
Jonna | C 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.