



HYVÄN FIILIKSEN KESÄ 2024

3

5.8. – 25.8.2024



MAANANTAI 10:00–17:30

10:00	Les Mills BODYPUMP MIX™	45
	Arja C	
16:30	LIHASKUNTO MIX	45
	Svanni C	
16:30	KEPPIJUMPPA	45
	Hanna-Mari G	
17:30	Les Mills BODYSTEP™	60
	Susanna C	
17:30	PILATES	50
	Hanna-Mari G	

TIISTAI 10:00–17:30

10:00	KESÄBODY	50
	Kirsi C	
11:00	60+ KEPPIJUMPPA	45
	Jenni C	
16:30	TOIMINNALLINEN	45
	Svanni C	
17:30	SPIN	50
	Kirsi F	
17:30	Les Mills BODYPUMP MIX™	60
	Arja C	

KESKIVIikko 10:00–17:30

10:00	SPIN	50
	Jenni F	
16:30	KESÄBODY	50
	Anu C	
17:30	DANCE	50
	Anne C	
17:30	Les Mills BODYBALANCE™	60
	Anu G	

TORSTAI 10:00–16:30

10:00	PAKARA & CORE	45
	Svanni C	
11:00	60+ LIHASKUNTO	45
	Svanni C	
16:30	BODYCOMBAT MIX™	45
	Arja C	

PERJANTAI 10:00–13:00

10:00	PILATES	50
	Hanna-Mari G	
15:50	Les Mills BODYPUMP™MIX	60
	Arja C	

LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu

LEPOPÄIVÄ 😊

SUNNUNTAI asiakaspalvelu suljettu

17:30	ZUMBA	50
	Jenni C	
18:30	JOOGA	60
	Jenni G	

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.