

# YKSI KOTI JA KALENTERIN TÄYDELTÄ LIIKUNTAA

## MAANANTAI

**8.00** Ostoryhmä/Leevi  
**9.00** Aamujumppa/Leevi  
10.15 Ostoryhmä/Taru  
11.15 SaliCircuit45/Taru  
16.20 Kahvakuula perus30/Taru  
**17.00** Perusjumppa/Elina  
17.00 Spinni45/Vaihtuva  
18.00 Lavis45/Maria  
**18.15** BodyPump/Marika  
**19.20** FasciaMethod/Mariya

## TIISTAI

6.45 Jooga/Sari  
11.00 KevytSpinni30/Taru  
16.15 NiskaHartiaSelkä30/Taru  
**16.15** Fysiotraining/Sanna/  
**Heidi S**  
16.50 Heat4Venus30/Taru  
17.30 TehoSaliCircuit50 /Nella/  
Taru  
**19.30** Ilmajooga\* /Mariya

## KESKIVIikko

**10.00** Aamuenergia/Leevi  
10.15 Salicircuit45/Taru  
11.10 Terveysaamu /Taru  
**17.10** PerusCircuit50/Leevi  
17.30 BodyPump/Mariya  
18.35 BodyBalance/Mariya

## TORSTAI

**8.00** Ostoryhmä/Sanna  
**10.00** Aamujumppa/Mariya  
11.15 Lavis45/Maria  
**12.00** Ostoryhmä/Sanna  
16.15 Dance Fever/Heli  
17.00 TehoSaliCircuit45 /Taru  
**18.15** Hiit30/ Heidi V/ Inka  
**18.50** Core30/ Heidi V/ Inka  
**19.30** Ilmajooga\* /Katja

## PETJANTAI

**9.00** Rauhallinen startti /Leevi  
15.00 PerusCircuit50 /Taru  
16.15 Spinni30/Taru  
**17.30** Kahvakuula+ / Juha

\*) Vaatii peruskurssin ennen tunneille menoa

## SUNNUNTAI

16.40 Itämainen70/Heli  
**17.00** CKC/Juha (alasalii)  
18.00 BodyBalance/Marika

tunnit pidetään **PAPPILANKADULLA**/KIRKKOLAHDENKADULLA  
**Gym42 Pappilankatu 3, 57100 SAVONLINNA**  
Leidi Gym42 Kirkkolahdenkatu 4-6, 57100 SAVONLINNA



**kalenteri voimassa 2.1.2019 alkaen, muutokset mahdollisia - seuraa ilmoittelua-**