

# 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

7.45 Yin-Jooga/Mariya  
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

09.30 Salicircuit45/Simo (3.4. asti)  
**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

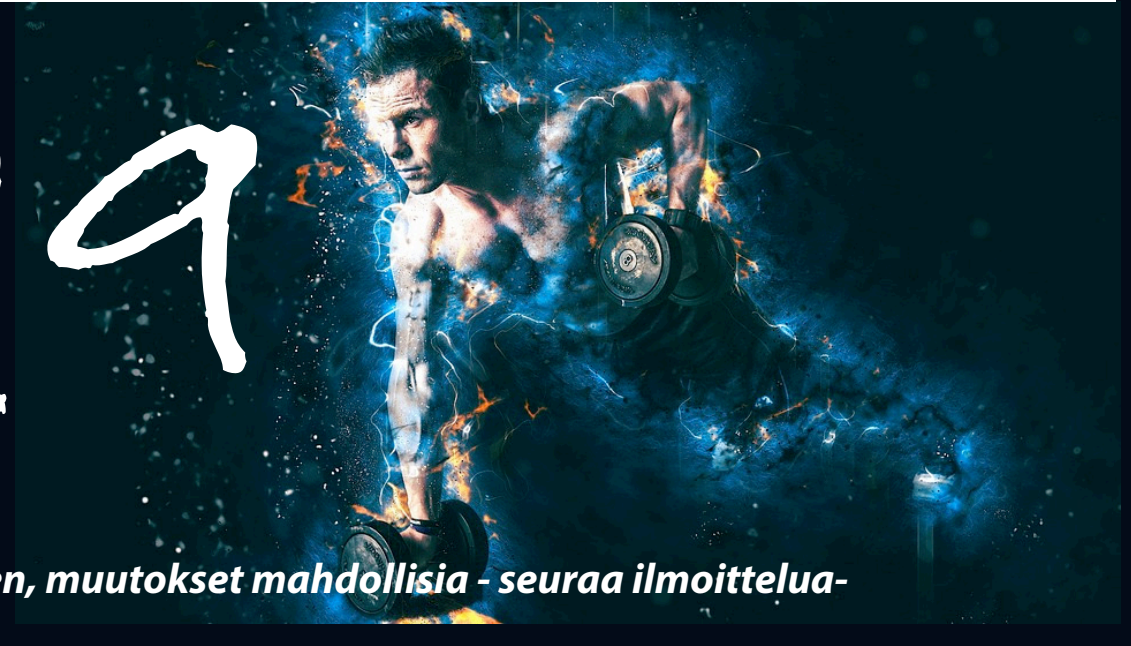
## SUNNUNTAI

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

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



# 2019



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