

YKSI KOTI JA KALENTERIN TÄYDELTÄ LIIKUNTAA

MAANANTAI

8.00 Ostoryhmä/Leevi
9.00 Aamujumppa/Leevi
10.15 Ostoryhmä/Taru
11.15 SaliCircuit45/Taru
17.00 Perusjumppa55/Elina
17.00 Spinni45/Inka/Taru/Mariya
18.00 Lavis/Maria
18.00 BodyPump/Marika
19.15 FasciaMethod/Mariya

TIISTAI

6.45 Jooga/Sari
10.30 KevytSpinni30/Taru
16.15 NiskaHartiaSelkä30/Taru
16.15 Fysiotraining/Sanna/Heidi
16.50 Heat4Venus30/Taru
19.30 Ilmajooga* /Mariya

KESKIVIikko

8.00 Ostoryhmä/Elina
10.00 Aamuenergia/Leevi
10.15 Salicircuit45/Taru
11.10 Terveysaamu /Taru
17.10 PerusCircuit50/Leevi
17.30 BodyPump/Mariya
18.30 Zumba/Maria
(zumba 28.11. asti)
18.35 BodyBalance/Mariya

TORSTAI

8.00 Ostoryhmä/Sanna
10.00 Aamujumppa/Mariya
11.15 Lavis45/Maria
12.00 Ostoryhmä/Sanna
16.15 RVP30/Heli
17.00 TehoSaliCircuit45 /Taru
18.15 Hiit30/ Inka
18.50 Core30/ Inka
19.30 Ilmajooga* /Mariya

PERJANTAI

12.00 Ilmahuili 35 /Virtuaali
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



kalenteri voimassa 3.9.2018 alkaen, muutokset mahdollisia - seuraa ilmoittelua-