

Ryhmäliikunta kevät 2022



3.1.alkaen

MAANANTAI

15.45 Päivin Tehotreeni 30

16.30 Spinning Syke 40 / Heidi

17.15 Yogafunc 45 + STREAM / Anu

18.05 LM BODYCOMBAT 55 + STREAM / Kia

19.05 LM BODYPUMP 55 + STREAM / Kia

TIISTAI

6.45 Spinning Syke 40 / Jaana

7.30 Kehonpaino ja Liikkuvuus 45 / Jaana + STREAM

17.15 Reisi, vatsa, pakara 45 / Milana + STREAM

18.00 Dance 55 / Milana + STREAM

19.00 Spinning Basic 45 / Milja

KESKIVIIKKO

11.00 Spinning Syke 30 / Heidi

11.35 Jooga 30 / Heidi

16.30 LM BODYCOMBAT 30 / Kia + STREAM

17.15 Spinning SYKE 45 / Kia

18.15 LM BODYPUMP 55 / Kia + STREAM

19.15-21.15 Ryhmäliikuntatila varattu

TORSTAI

8.30 Spinning Basic 40 / Jenni

17.15 Kahvakuula 45 / Jaana + STREAM

18.15 Spinning Syke 45 / Jaana

19.05 Pilates 55 / Jaana + STREAM

PERJANTAI

11.00 Cross Training 30 / Jaana

11.35 Kehonpaino & Liikkuvuus 30 / Jaana

16.30 Päivin salitunti 60

LAUANTAI

9.00 Spinning Syke 45 / Henna

10.00 LM BODYCOMBAT 55 / Henna + STREAM

11.05 LM BODYPUMP 55 / Henna + STREAM

SUNNUNTAI

15-16.30 Ryhmäliikuntatila varattu

16.45 Spinning Syke 60 / Meri / Jaana

www.kuntokeskussaterinportti.fi

@kuntokeskussaterinportti