

Ryhmäliikunta syksy 2022

3.10. alk.

MAANANTAI

16.30 Spinning Basic 40 / Arla
17.15 Yogafunc 45 + STREAM / Arla
18.05 LM BODYCOMBAT 55 + STREAM / Kia
19.05 LM BODYPUMP 55 + STREAM / Kia

TIISTAI

6.45 Spinning Syke 45 / Jaana
7.35 Kehonpaino & Liikkuvuus 30 / Jaana
17.15 LM BODYCOMBAT 55 / Kia
18.15 Dance 45 / Milana + STREAM
19.05 Lempeä kehonhuolto 30 / Milana + STREAM

KESKIVIIKKO

11.00 Spinning Syke 30 / Heidi
11.35 Äänimaljarentoutus 30 / Heidi
17.15 Spinning SYKE 45 / Kia
18.10 LM BODYPUMP 55 / Kia + STREAM
19.15-21.15 Ryhmäliikuntatila varattu

TORSTAI

17.15 Kahvakuula 45 / Jaana + STREAM
18.15 Spinning Syke 45 / Jaana
19.05 Pilates 55 / Jaana + STREAM

PERJANTAI

7.00 Spinning Syke 30 / Arla
7.30 Core 30 / Arla + STREAM
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 + venyttely 75 / Meri / Jaana
19.15 Yin jooga 60 / Sari + STREAM

www.kuntokeskussaterinportti.fi

@kuntokeskussaterinportti

