

RYHMÄLIIKUNTA

LUKUJÄRJESTYS

SYKSY 2023

MAANANTAI

16.15 Spinning (Tommi)
17.15 Hiit+Core (Saara)
18.00 Kahvakuula ulkona (Tommi)
18.15 Muokkaus (Saara)
19.15 Crosstraining (Tommi)

KESKIVIikko

10.00 Niska-selkä (Päivi)
16.45 Muokkaus (Laura)
18.00 Zumba (Sini)
19.00 Circuit kiertoharjoittelu (Tanja)
20.00 Kehonhuolto (Tina)

PERJANTAI

09.00 Muokkaus (Sara)
15.00 Spinning (Arttu)
16.00 Lavis (Anne)
17.30 Yin jooga (Merja)

SUNNUNTAI

12.15 Reisi-vatsa-pakara (Laura)
17.00 Les Mills BODYCOMBAT (Jaana)
18.15 Pilates (Merja)

TIISTAI

08.30 Muokkaus (Laura)
09.30 65+ kurssi (Laura)
16.15 Totalbody(Sara)
17.15 Reisi-vatsa-pakara (Sara)
18.15 Les Mills BODYCOMBAT (Jaana)
19.15 Pump (Jaana)

TORSTAI

08.30 Pilates (Merja)
16.30 Stepmuokkaus (Sara)
17.30 Reisi-vatsa-pakara (Sara)
18.30 Les Mills BODYBALANCE (Suvi)
19.30 Spinning (Tommi)

LAUANTAI

10.00 Muokkaus (Saara)
11.00 Pump (Saara)
12.00 Kehonhuolto (Saara)

MUUTOKSET MAHDOLLISIA!

Tarkistathan varausjärjestelmästä
tunnin tiedot sekä varaathan
paikan etukäteen.



HYVINKÄÄN
LIIKUNTAKESKUS