

Ryhmäliikunta kesäkausi

ma 4.6.-su 12.8.2012 Seuraathan ajankohtaista palstaa mahdollista muutoksista!

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
9:00				BIKEbasic/Niina	VatsaPakara50'/A	BIKEintervalli/A	
9:30	Bootcamp/A&V	Fit'nFunctional/Tytti	Zumba/Katja	POLEtek1/Tytti		Kiinteytys/Virpi	
10:00				FitnessPump/Niina	*Venyttely45/A		
16:15				POLEtek1-2/Tytti			
16:30					BIKEintervalli/Satu		
16:30					POLEtek1/Tytti		
16:55							
17:45	Kahvakuula/Vera		PerfectBody/Virpi	Step2/Kati			
18:00		Fit'n Step50/Ela					
18:00		BIKEbasic/Satu	BIKEintervalli/A				BIKEintervalli/Nora
18:00	BIKEintervalli60/Petri	POLEtek1-2/Tytti					
19:00	Zumba/Katja	VatsaPakara/Ela	FitnessPump/A	BIKEbasic/Kati			
19:00		POLEtek1/Satu	Syvävenyttely/Virpi	Fit'nFunctional/Niina			
tilavärit:	isossa salissa	mentalsalissa	pyöräilyalissa	ulkona ellei sada			

Seuraathan ajankohtaista palstaa sekä ilmoitustaulua introkursseista ja kesän muista tapahtumista!

BIKE=sisäpyöräilytuntien kesto 50 min ellei toisin mainita.

POLEtunneille erillisellä kortilla!

* omatoiminen lämmittely kuntosalin puolella ennen tunnin alkua!

HUOM! POLEtek1-2 tunti kesäkuussa ja elokuussa torstaisin MUTTA heinäkuussa tiistaisin