

MAANANTAI 22.10.

- 16:30 Pylly Pyöreäksi 45'
- 17:30 KuntoCombat 45'
- 18.30 Selän hyvinvointi 55'
- 19:30 Kuntopiiri (jumppasali) 55'

Vastaanotto avoinna 15:30- 19:30

TIISTAI 23.10.

- 9:00 Spinni 45'
- 16:15 Spinni 30'
- 17:00 KS-Kiertoharjoittelu 60'
- 18:00 Piloxing 55'
- 19:00 Venyttely + Rentoutus 55'

Vastaanotto avoinna 14- 18

KESKIVIIKKO 24.10.

- 17:00 Villasukkajumppa 55'
- 18:00 Step + Pumppi 55'
- 19:00 Joonan tehotunti 55'

Vastaanotto avoinna 14- 19

TORSTAI 25.10.

- 10:00 SpiCore 55'
- 16:30 Pilates + Rullaus 55'
- 17:30 Lihaskuntotunti 55'
- 18:30 Spinni 45'

Vastaanotto avoinna 14- 16:30

PERJANTAI 26.10.

- 9:00 Core/pakarot + Venyttelyt 45'
- 11:00 Keppijumppa 45'

Vastaanotto ei virallisesti avoinna



HUOMIO!!

TÄLLÄ VIIKOLLA KUNTOSALILLE
VASTAANOTON AUKIOLOAIKOINA
5€:lla. AUKIOLOAJAT TUOSSA
VASEMMALLA LISTASSA

KUNTOSALILLE JOKA PÄIVÄ
AKTIIVISELLA KORTILLA 05-24

