

<b>AIKUISET Syksy2022</b> <b>*Pidätämme oikeuden muutoksiin</b>				
<b>Maanantai</b>			<b>OHJAAJA</b>	
11:00	Lempeä Pilates	55min	Mirva	Karakallio KK,J,KM
18:00	Kuntonyrkkeily	55min	Ville	Karakallio KK,J,KM
18:15	Kuntojumppa <b>uutuus</b>	50min	Heidi	Karakallio KK,J
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara KK
19:00	Toiminnallinen Kahvakuula	55 min	Ville	Karakallio KK,J
19:15	Patteritreeni	45min	Katja	Postipuu KK,J,KM
19:15	Zumba	55min	Heidi	Karakallio KK,J,KM
20:00	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio KK
<b>Tiistai</b>				
18:00	SykeBody	55min	Petya	Karakallio KK,J,KM
19:00	PVR	55min	Petya	Karakallio KK,J,KM
19:00	Budo-karate	60 min	Paul	Karakallio KK
<b>Keskiviikko</b>				
18:00	Sisupump	55min	Salla	Karakallio KK,J
19:00	Kiinteytys	55 min	Salla	Karakallio KK,J,KM
18:30	Kuntotreeni	55 min	Mervi V.V	Postipuu KK,J,KM
19:30	PhysioPilates	55 min	Mervi V.V	Postipuu KK,J,KM
<b>Torstai</b>				
18:00	Niska-selkä-Hartiat	55min	Petya	Karakallio KK,J,KM
18:00	Kahvakuula	50 min	Mirva	Karakallio KK
19:00	Body Shape	55min	Petya	Karakallio KK,J,KM
19:00	YinJooga	55 min	Mirva	Karakallio KK
19:55	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio KK
<b>Perjantai</b>				
17:00	Tehojumppa	55min	Kirsi	Lintumetsä KK,J,KM
18:00	HIIT treeni 45min	45min		Karakallio KK,J,KM
<b>Lauantai</b>				
10:00	SuperBody <b>uutuus</b>	55min	Petya	Karakallio KK,J,KM
11:00	M-Circuit <b>uutuus</b>	45min	Petya	Karakallio KK,J,KM
<b>Sunnuntai</b>				
17:00	PowerBody	50min	Annis	Karakallio KK,J,KM
18:00	Kahvakuula <b>uutuus</b>	40-45min	Annis	Karakallio KK,J,KM

**ILMOITTAUTUMINEN SYYSKAUDELLE 2022 KÄYNNISTYY 1.8.2022**

Lisätiedot [lesi@leppavaaransisu.fi](mailto:lesi@leppavaaransisu.fi) / 050 313 7744

Ilmoittaudu mukaan liikkumaan kanssamme!

