

KEVÄÄN 2023 AIKATAULU/ AIKUISET

	<i>AIKUISET Kevät2023 *Pidätämme oikeuden muutoksiin</i>			
Maanantai			<u>OHJAAJA</u>	
11:00	Lempeä Pilates	55min	Mirva	Karakallio KK,J,KM
18:00	Kuntorykkeily	55min	Ville	Karakallio KK
18:15	Kuntotreeni	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	Petya	Postipuu KK,J,KM
19:15	Zumba	55min	Heidi	Karakallio KK,J,KM
20:00	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio KK
Tiistai				
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
Keskiviikko				
18:00	Sisupump	55min	Salla	Karakallio KK,J
19:00	Kiinteytys	55 min	Salla	Karakallio KK,J,KM
18:30	Kuntotreeni	55 min	Mervi	Postipuu KK,J,KM
19:30	PhysioPilates	55 min	Mervi	Postipuu KK,J,KM
Torstai				
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
Perjantai				
17:00	Tehojumppa	55min	Kirsi	Lintumetsä KK,J,KM
17:45	HIIT treeni 45min	45min	Ville	Karakallio KK,J,KM
Lauantai				
10:00	SuperBody *minimissään 7kävijää	55min	Petya	Karakallio KK,J,KM
11:00	Niska-Selkä-Hartiat *minimissään 7kävijää	45min	Petya	Karakallio KK,J,KM
Sunnuntai				
17:00	PowerBody	50min	Annis	Karakallio KK,J,KM
18:00	Kahvakuula	50min	Annis	Karakallio KK,J,KM

Ilmoittaudu liikkumaan kanssamme tammikuussa käynnistyvälle kevätkaudelle 2023

Ilmoittautuminen käynnistyy internetsivujemme kautta 27.12.2022 www.leppavaaransisu.fi

Lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi

