

LEPPÄVAARAN SISU RY SYYSKAUDEN 2023 AIKUISTEN AIKATAULUT



AIKUISET Syksy2023 *Pidätämme oikeuden muutoksiin				
Maanantai			OHJAAJA	
11:00	Lempeä Pilates	55min	Mirva	Karatalo KK,J,KM
18:15	Functional Body <i>uutuus</i>	55min	Petya	Postipuu KK,J,KM
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara KK
19:15	Keskivartalo&Venyttely	45min	Petya	Postipuu KK,J,KM
19:30	Zumba	45min	Heidi	Laaksoalahden monitoimitalo KK,J,KM
19:30	Kuntonyrkkeily	55min	Ville	Lintuvaaran koulu KK,J
Tiistai				
18:00	SykeBody	55min	Petya	Palvelutalo Hopeakotka KK,J,KM
19:00	PVR	55min	Petya	Palvelutalo Hopeakotka KK,J
20:00	Budo-Karate	55min	Paul/Marko	Lintuvaaran koulu KK
Keskiviikko				
18:30	Sisupump	55min	Salla	Postipuu KK,J,KM
19:30	Kiinteytys	55 min	Salla	Postipuu KK,J,KM
Torstai				
16:30	Niska-Selkä-Hartiat alkaen	55min	Petya	Laaksoalahden monitoimitalo KK,J,KM
17:30	Bodyshape	50min	Petya	Laaksoalahden monitoimitalo KK,J,KM
18:00	Kahvakuula	50min	Mirva	Karamalmens skola KK, J
19:00	Pilates	50 min	Mirva	Karamalmens skola KK,J
20:00	YinJooga	55min	Mirva	Karamalmens skola KK, J *omat blokit
19:30	Budo-karate	90min	Paul/Marko	Jupperin koulu KK
Perjantai				
17:00	Tehojumppa	55min	Kirsi	Lintumetsän koulu KK,J,KM
19:00	Budo-karate	90min	Paul/Marko	Rastaalan koulu KK,J,KM
Sunnuntai				
10:00	SuperBody *Perhetöpnät 1krt kk	55min	Petya	Rastaalan koulu KK,J,KM
11:00	Niska-Selkä-Hartiat *Perhetöpnät 1krt kk	55min	Petya	Rastaalan koulu KK,J,KM
18:00	PhysioPilates <i>uusi ajankohta</i>	55min	Mervi V	Lintumetsän koulu KK,J,KM

Ilmoittautuminen syyskaudelle 2023 käynnistyy tiistaina 1.8.2023 internetsivujemme kautta. Lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi / www.leppavaaransisu.fi

Syyskauden aloituksissa on poikkeuksia. Tarkistathan paikkakohtaisen aloitusajankohdan

Tervetuloa liikkumaan kanssamme ♥