



# LEPPÄVAARAN SISU RY SYYSKAUDEN 2024 AIKUISTEN AIKATAULUT

| <b>AIKUISET Syksy2024 *Pidätämme oikeuden muutoksiin</b> |                                  |        |                |                                       |
|--|----------------------------------|--------|----------------|---------------------------------------|
| <b>Maanantai</b>   |                                  |        | <b>OHJAAJA</b> |                                       |
| 11:00  | <i>Lempeä Pilates</i>            | 55min  | Mirva          | Karatalo KK,J,KM                      |
| 18:15  | Functional Body                  | 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  | Budo-Karate                      | 55min  | Paul/Marko     | Laaksoalahden monitoimitalo KK        |
| 19:30  | Kuntonyrkkeily                   | 55min  | Ville          | Lintuvaaran koulu KK,J                |
| <b>Tiistai</b>   |                                  |        |                |                                       |
| 18:00  | SykeBody                         | 55min  | Petya          | Palvelutalo Hopeakotka KK,J           |
| 19:00  | PVR                              | 55min  | Petya          | Palvelutalo Hopeakotka KK,J           |
| 20:00  | Budo-Karate                      | 90min  | Paul/Marko     | Lintuvaaran koulu KK                  |
| <b>Keskiviikko</b>                                       |                                  |        |                |                                       |
| 18:30  | Sisupump                         | 55min  | Heidi N.       | Postipuu KK,J,KM                      |
| 19:30  | Kiinteytys                       | 55 min | Heidi N.       | Postipuu KK,J,KM                      |
| 19:00  | Zumba <b>uusi ajankohta</b>      | 55min  | Heidi A.       | Jupperin koulu KK, J,KM               |
| <b>Torstai</b>   |                                  |        |                |                                       |
| 16:30  | Niska-Selkä-Hartiat              | 55min  | Petya          | Laaksoalahden monitoimitalo KK,J,KM   |
| 17:30  | Bodyshape                        | 50min  | Petya          | Laaksoalahden monitoimitalo KK,J,KM   |
| 19:00  | PVR <b>uutuus</b>                | 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               |
| 19:30  | Budo-karate                      | 90min  | Paul/Marko     | Jupperin koulu KK                     |
| <b>Perjantai</b>   |                                  |        |                |                                       |
| 17:00  | Tehojumppa                       | 55min  | Liisa M        | Lintumetsän koulu KK,J,KM             |
| <b>Lauantai</b>  |                                  |        |                |                                       |
| 10:00  | DanceMix                         | 50min  | Petya          | Lintuvaaran koulu KK,J,KM             |
| 11:00  | Terveselkä                       | 50min  | Petya          | Lintuvaaran koulu KK,J,KM             |
| <b>Sunnuntai</b>   |                                  |        |                |                                       |
| 10:00  | PVR                              | 55min  | Tanja          | Rastaalan koulu KK,J,KM               |
| 11:00  | Kehonhuolto                      | 45min  | Tanja          | Rastaalan koulu KK,J,KM               |
| 17:00  | Pop&Latino <b>uutuus</b>         | 55min  | Tanja          | Lintuvaaran koulu koulu KK,J,KM       |
| 18:00  | HIIT & Palauttelut <b>uutuus</b> | 45min  | Tanja          | Lintuvaaran Koulu KK,J,KM             |
| 18:00  | PhysioPilates                    | 55min  | Mervi V        | Lintumetsän koulu KK,J,KM             |

Ilmoittautuminen syyskaudelle 2024 käynnistyy keskiviikkona 31.7.2024 internetsivujemme kautta. Lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi/  
[www.leppavaaransisu.fi](http://www.leppavaaransisu.fi)

Tarkistathan paikkakohtaisen aloitusajankohdan Tervetuloa liikkumaan kanssamme ♥