

LEPPÄVAARAN SISU RY KEVÄTKAUDEN 2025 AIKUISTEN AIKATAULUT



AIKUISET Aikuiset2025 *Pidätämme oikeuden muutoksiin				
Maanantai				
			OHJAAJA	
11:00	Lempeä Pilates	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
Tiistai				
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
Keskiviikko				
18:30	Sisupump	55min	Heidi N.	Postipuu KK,J,KM
19:30	Kiinteitys	55 min	Heidi N.	Postipuu KK,J,KM
18:30	Zumba uusi ajankohta	55min	Heidi A.	Jupperin koulu KK, J,KM
19:30	Vatsalihastreeni uutuus	30min	Heidi A.	Jupperin koulu KK, J,KM
Torstai				
16:30	Niska-Selkä-Hartiat	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
19:30	Budo-karate	90min	Paul/Marko	Jupperin koulu KK
Perjantai				
17:00	Tehojumppa	55min	Liisa L	Lintumetsän koulu KK,J,KM
Lauantai				
10:00	DanceMix	50min	Petya	Lintuvaaran koulu KK,J,KM
11:00	Terveselkä	50min	Petya	Lintuvaaran koulu KK,J,KM
Sunnuntai				
10:00	PVR	55min	Tanja	Rastaalan koulu KK,J,KM
11:00	Kehonhuolto	45min	Tanja	Rastaalan koulu KK,J,KM
17:10	Tehotreeni uutuus	45min	Tanja	Lintuvaaran koulu koulu KK,J,KM
18:00	HIIT & Palauttelut	45min	Tanja	Lintuvaaran Koulu KK,J,KM
18:00	PhysioPilates	55min	Mervi V	Lintumetsän koulu KK,J,KM

Ilmoittautuminen kevätkaudelle 2025 käynnistyy maanantaina 30.12.2024

internetsivujemme kautta. lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi/

www.leppavaaransisu.fi

Tarkistathan paikkakohtaisen aloitusajankohdan

Tervetuloa liikkumaan kanssamme ♥