

LEPPÄVAARAN SISU RY

SYYSKAUDEN 2025 AIKUISTEN AIKATAULU



AIKUISET Syksy2025 *Pidätämme oikeuden muutoksiin				
Maanantai			<u>OHJAAJA</u>	
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	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	Lintuvaaran koulu KK
Keskiviikko				
18:30	Sisupump	55min	Heidi N.	Postipuu KK,J,KM
19:30	Kiinteytys	55 min	Heidi N.	Postipuu KK,J,KM
19:30	Budo-karate	60min	Paul	Lähderrannan koulu KK
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
19:30	Budo-karate	90min	Paul/Marko	Lähderrannan 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	Body Flow uutuus	50min	Petya	Lintuvaaran koulu KK,J,KM
Sunnuntai				
10:00	Tehotreeni	50min	Tanja	Rastaalan koulu KK,J,KM
11:00	Glow up uutuus	45min	Tanja	Rastaalan koulu KK,J,KM
18:00	PhysioPilates pidetty aika	75min	Mervi V	Lintumetsän koulu KK,J,KM
18:00	Work shop	55min	vaihtuva	Lintuvaaran koulu J,KM

Ilmoittautuminen Syyskaudelle 2025 käynnistyy
keskiviikkona 30.7.2025 lisätiedot

lesi@leppavaaransisu.fi/ www.leppavaaransisu.fi

Tarkistathan paikkakohtaisen aloitusajankohdan

Tervetuloa liikkumaan kanssamme ♥