

LEPPÄVAARAN SISU RY AIKUISTEN AIKATAULU KEVÄT 2026

AIKUISET Kevät2026 *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	Hopeakotka KK,J
19:00	PVR	55min	Petya	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	45min	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
20:00	Yinjooga	55min	Mirva	Karamalmens skola KK,J, KM
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	55min	Petya	Lintuvaaran koulu KK,J,KM
11:00	Body Flow	55min	Petya	Lintuvaaran koulu KK,J,KM
Sunnuntai				
10:00	Tehotreeni	50min	Tanja	Rastaalan koulu KK,J,KM
11:00	Rauhallinen Lihaskuntotunti	50min	Tanja	Rastaalan koulu KK,J,KM
18:00	PhysioPilates	75min	Mervi V	Lintumetsän koulu KK,J,KM
18:00	Work shop	55min	vaihtuva	Lintuvaaran koulu KK,J

Ilmoittautuminen kevätkaudelle 2026 käynnistyy tiistaina 30.12.2025 internetsivujemme kautta.
 lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi/ www.leppavaaransisu.fi

Tarkistathan paikkakohtaisen kauden aloitusajankohdan

Tervetuloa liikkumaan kanssamme ♥

