

LEPPÄVAARAN SISUN HARRASTELIIKUNNAN AIKATAULU SYYSKAUSI 2019



ALUSTAVA AIKUISET SYKSY 2019				
Maanantai			OHJAAJA	
17:30	Hiit treeni (40min)	40min	Petya	Karakallio
18:15	Sisupump	55min	Petya	Karakallio
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara
19:15	Tehojumppa	55 min	Tanja	Postipuu
19:15	PVR	55min	Petya	Karakallio
19:15	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio
Tiistai				
10:00	Keskivartalo&venyttely	55 min	Mirva	Karakallio
18:00	SykeBody	55min	Kristiina	Karakallio
19:00	Kunto(potku)nyrkkely	55 min	Jan	Karakallio
19:00	Budo-karate/ Budo-karate alkeet	60min	Paul	Karakallio
20:00	Keskivartalo&Venyttely	55min	Kristiina	Lintuvaara
20:00	Naisten sähkö	90 min	Mervi	Lintumetsä
Keskiviikko				
18:00	Budo-karate alkeet	75min	Marko	Karakallio
18:00	Sisupump	55 min	Salla	Karakallio
19:00	Kiinteytys	55 min	Salla	Karakallio
18:30	Kuntotreeni	55 min	Mervi V	Postipuu
19:30	PhysioPilates	55 min	Mervi V	Postipuu
Torstai				
17:30	Niska-Selkä-Hartiat	55min	Petya	Karakallio
18:00	Kahvakuula	55 min	Mirva	Karakallio
18:30	Body Shape	55 min	Petya	Karakallio
19:30	DanceMix	50 min	Petya	Karakallio
19:00	Pilates	55 min	Mirva	Karakallio
20:30	Budo-karate	55 min	Paul	Karakallio
Perjantai				
17:30	Tehojumppa	55min	Kirsi	Lintumetsä
18:00	HIIT 45min	45min	Tanja	Karakallio
Lauantai				
11:00-14:00	Jumppamaraton 1krt/kk		Vaihtuva	Karakallio
Sunnuntai				
18:00	PowerBody	55 min	Tuulikki	Karakallio

Lisätietoja Leppävaaran Sisun syyskaudesta 2019 www.leppavaaransisu.fi tai sähköpostitse lesi@leppavaaransisu.fi

