

LEPPÄVAARAN SISUN KEVÄÄN 2020 AIKUISTEN AIKATAULU

ALUSTAVA AIKUISTEN KEVÄT 2020				
Maanantai			OHJAAJA	
14:00	Synnyttäneiden Pilates <i>uutuus</i>	55min	Mervi V	Karakallio
17:30	Kiertoharjoittelu <i>uutuus</i>	40min	Petya	Karakallio
18:15	Sisupump	55 min	Petya	Karakallio
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara
19:15	Tehojumppa	45min	Tanja	Postipuu
19:15	PVR	55 min	Petya	Karakallio
19:15	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio
Tiistai				
10:00	Lempeä Pilates <i>uutuus</i>	55 min	Mirva	Karakallio
18:00	SykeBody	55 min	Kristiina	Karakallio
19:00	Vatsalihastreeni <i>uutuus</i>	45min	Kristiina	Karakallio
19:15	Budo-karate	55 min	Paul	Karakallio
20:00	Keskivartalo&Venyttely	55 min	Miia L	Lintuvaara
20:00	Naisten sähkö	90 min	Mervi	Lintumetsä
Keskiviikko				
18:00	Sisupump	55 min	Salla	Karakallio
18:00	Budo-karate	55min	Marko	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	55 min	Petya	Karakallio
18:30	Body Shape	55 min	Petya	Karakallio
18:30	Kahvakuula	50 min	Mirva	Karakallio
19:30	Pilates	55 min	Mirva	Karakallio
19:30	Budo-karate	55 min	Paul	Karakallio
Perjantai				
17:30	Tehojumppa	55min	Kirsi	Lintumetsä
18:00	HIIT treeni 45min	45min	Tanja	Karakallio
Lauantai				
10:00	Tehotreeni <i>uutuus</i>	55min	Tanja	Karakallio
11:00	Intensiivisiä kursseja/tieto myöhemmin		Vaihtuva	Karakallio
Sunnuntai				
18:00	PowerBody	55 min	Tuulikki	Karakallio

Ilmoittautuminen käynnistyy sunnuntaina **1.12.2019** Lisätiedot ryhmistä [lesi\(at\)leppavaaransisu.fi](mailto:lesi(at)leppavaaransisu.fi)

Tule liikkumaan kanssamme!

