

## LEPPÄVAARAN SISU RY SYYSKAUSI 2020 AIKUISTEN AIKATAULU

<b>Maanantai</b>			<u>OHJAAJA</u>	
18:00	Kuntonyrkkeily <i>uutuus</i>	50min	Ville	Karakallio
18:00	Sisupump	55min	Petya	Karakallio
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara
19:00	Toiminnallinen kahvakuula <i>uutuus</i>	55 min	Ville	Karakallio
19:15	Patteritreeni <i>uutuus</i>	45min	Erika	Postipuu
19:00	PVR	55 min	Petya	Karakallio
20:00	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio
<b>Tiistai</b>				
10:00	Lempeä Pilates	55 min	Mirva	Karakallio
18:00	Kiertoharjoittelu	45min	Petya	Karakallio
19:00	Vatsalihastreeni	45min	Petya	Karakallio
19:15	Budo-karate	55 min	Paul	Karakallio
20:00	Keskivartalo&Venyttely	55 min	Pinja	Lintuvaara
20:00	Naisten sähly	90 min	Mervi	Lintumetsä
<b>Keskiviikko</b>				
18:00	Sisupump	55min	Salla	Karakallio
19:00	Kiinteytys	55 min	Salla	Karakallio
18:30	Kuntotreeni	55 min	Kirsi F.	Postipuu
19:30	PhysioPilates	55 min	Kirsi F.	Postipuu
<b>Torstai</b>				
17:30	Niska-selkä-Hartiat	55 min	Petya	Karakallio
18:30	Body Shape	55 min	Petya	Karakallio
18:00	Kahvakuula	50 min	Mirva	Karakallio
19:00	Pilates	55 min	Mirva	Karakallio
19:30	Budo-karate	55 min	Paul	Karakallio
<b>Perjantai</b>				
17:30	Tehojumppa	55min	Kirsi	Lintumetsä
18:00	HIIT treeni 45min	45min	Pinja	Karakallio
<b>Lauantai</b>				
<b>Sunnuntai</b>				
18:00	PowerBody	55 min	Annis	Karakallio

Ilmoittautuminen on käynnissä! Lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi

