

LEPPÄVAARAN SISU RY AIKUISTEN AIKATAULU KEVÄT 2021



<i>AIKUISET Kevät2021/muutokset ovat mahdollisia</i>				
Maanantai			OHJAAJA	
18:00	Kuntonyrkkeily	50min	Ville	Karakallio KK
18:15	PVR	55min	Petya	Karakallio KK,J
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara KK
19:00	Toiminnallinen kuntotreeni	55 min	Ville	Karakallio KK,J
19:15	Patteritreeni	45min	Erika	Postipuu KK,J,KM
19:15	Sisupump	55 min	Petya	Karakallio KK,J
20:00	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio KK
Tiistai				
10:00	Lempeä Pilates	55 min	Mirva	Karakallio KK,J,KM
17:30	SykeBody	45min	Petya	Karakallio KK,J
18:20	SykeBody	45min	Petya	Karakallio KK,J
19:10	Vatsalihastreeni	50min	Petya	Karakallio KK,J,KM
19:15	Budo-karate	55 min	Paul	Karakallio KK
20:00	Keskivartalo&Venyttely	55 min	Pinja	Lintuvaara KK,J,KM
20:00	Naisten Kuntosähly (varmistuu myöhemmin)	90 min	Mervi	Lintumetsä KK
Keskiviikko				
18:00	Sisupump	55min	Salla	Karakallio KK,J
19:00	Kiinteytys	55 min	Salla	Karakallio KK,J
18:30	Kuntotreeni	55 min	Mervi V.V	Postipuu KK,J,KM
19:30	PhysioPilates	55 min	Mervi V.V	Postipuu KK, KM
Torstai				
17:30	Niska-selkä-Hartiat	45min	Petya	Karakallio KK, J, KM
18:15	Body Shape	45min	Petya	Karakallio KK, J
19:05	Body Shape	45min	Petya	Karakallio KK, J
18:00	Kahvakuula	50 min	Mirva	Karakallio KK
19:00	Pilates	55 min	Mirva	Karakallio KK
19:50	Budo-karate	55 min	Paul	Karakallio KK
Perjantai				
17:30	Tehojumppa	55min	Kirsi	KM
18:00	HIIT treeni 45min	45min	Pinja	Karakallio KK, J, KM
Lauantai				
Sunnuntai				
18:00	PowerBody	55 min	Annis	Karakallio KK, J, KM

Ilmoittautuminen kevätkaudelle käynnistyy 14.12.2020! Lisätietoa internetsivuillamme www.leppavaaransisu.fi/ lesi@leppavaaransisu.fi

Tervetuloa liikkumaan kanssamme!