

LEPPÄVAARAN SISU RY AIKATAULU SYYSKAUSI 2021

<i>AIKUISET Syksy2021/muutokset ovat mahdollisia</i>				
Maanantai			OHJAAJA	
11:00	Lempeä Pilates <i>uusi ajankohta</i>	50min	Mirva	Karakallio
18:00	Kuntonyrkkeily	50min	Ville	Karakallio
18:15	Sisupump	50min	Heidi	Karakallio
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara
19:00	<i>Toiminnallinen kuntotreeni</i>	50 min	Ville	Karakallio
19:15	Patteritreeni	45min	Erika	Postipuu
19:15	Zumba <i>uutuus</i>	50 min	Heidi	Karakallio
20:00	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio
Tiistai				
18:00	SykeBody	50min	Petya	Karakallio
19:00	PVR	50min	Petya	Karakallio
19:15	Budo-karate	60 min	Paul	Karakallio
Keskiviikko				
18:00	Sisupump	50min	Salla	Karakallio
19:00	Kiinteytys	50 min	Salla	Karakallio
18:30	Kuntotreeni	55 min	Mervi V.V	Postipuu
19:30	PhysioPilates	55 min	Mervi V.V	Postipuu
Torstai				
17:30	Niska-selkä-Hartiat	45min	Petya	Karakallio
18:20	Body Shape	45min	Petya	Karakallio
19:10	Body Shape	45min	Petya	Karakallio
18:00	Kahvakuula	50 min	Mirva	Karakallio
19:00	Pilates	55 min	Mirva	Karakallio
20:00	Budo-karate	55 min	Paul	Karakallio
Perjantai				
17:00	Tehojumppa <i>uusi ajankohta</i>	55min	Kirsi	Lintumetsä
18:00	HIIT treeni 45min	45min	Pinja	Karakallio
Lauantai				
12:00	Yin Jooga 1krt/kk	75min	Mirva	Karakallio
Sunnuntai				
18:00	PowerBody	50 min	Annis	Karakallio

Ilmoittautuminen syyskaudelle käynnistyy torstaina 5.8.2021
 internetsivuillamme www.leppavaaransisu.fi
 lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi

