

LEPPÄVAARAN SISU RY AIKATAULU KEVÄT 2022/ AIKUISET

AIKUISET Kevät2022 *Pidätämme oikeuden muutoksiin				
Maanantai			<u>OHJAAJA</u>	
11:00	Lempeä Pilates	55min	Mirva	Karakallio
18:00	Kuntonyrkkeily	55min	Ville	Karakallio
18:15	Sisupump	50min	Heidi	Karakallio
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara
19:00	Toiminnallinen kuntotreeni	55 min	Ville	Karakallio
19:15	Patteritreeni	45min	Pinja	Postipuu
19:15	Zumba	55min	Heidi	Karakallio
20:00	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio
Tiistai				
17:00	M-Circuit <i>uutuus</i>	45min	Petya	Karakallio
18:00	SykeBody	55min	Petya	Karakallio
19:00	PVR	55min	Petya	Karakallio
19:00	Budo-karate	60 min	Paul	Karakallio
Keskiviikko				
18:00	Sisupump	55min	Salla	Karakallio
19:00	Kiinteytys	55 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	55min	Petya	Karakallio
18:00	Kahvakuula	50 min	Mirva	Karakallio
18:30	Body Shape + venyttely	75min	Petya	Karakallio
19:00	YinJooga <i>uutuus</i>	55 min	Mirva	Karakallio
19:45	Budo-karate	60min	Paul	Karakallio
Perjantai				
17:00	Tehojumppa	55min	Kirsi	Lintumetsä
18:00	HIIT treeni 45min	45min	Pinja	Karakallio
Lauantai				
11:00	<i>Julkaistaan myöhemmin</i>	50min		Karakallio
Sunnuntai				
18:00	PowerBody	55 min	Annis	Karakallio

Ilmoittautuminen kevätkaudelle 2022 käynnistyy 13.12.2021 internetsivujemme kautta www.leppavaaransisu.fi Kysyttävää? ole yhteydessä p. 050 313 7744 tai lesi@leppavaaransisu.fi

Tervetuloa liikkumaan kanssamme!

