



JUMPAT Syksy 2018

LIIKUNTASALI 13.08.2018-20.12.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Kati.R. 7:45 Pilates			
	Tiina S. 10:00 Voi Hyvin					
			Kati.R. 11:00 Venyttely- rentoutus 45'		Sari.P. Kati.S 11:30 Lavis	
Kati.S 13:00 Seniори Lavis				Tiina S. 12:00 Voi Hyvin	Ale 12:45 Vatsa/Selkä	
Tiina S. 15:30 PerusPilates		15:30 Yritys		15:30 Yritys		
Tiina S. 16:30 Ni-Se		Kati.R. 16:30 Vahva Emäntä/Isäntä		Pirjo 16:30 Pilates		
Ira 17:30 Muokkaus	Kati.S 17:30 Lavis	Kati.R.17:30 Palautumis tunti	Tiina S. 17:30 Ni-Se			Tiina S. 18:00 Venyttely- Rentoutus
	Tiina S. 18:30 Pilates					

Liikuntasali 35 Plus Aleksis Kiven Katu 26 03-222 5035 www.35plus.fi

KUNTOSALI KINESIS & EASY LINE

KUNTOSALI 13.08.2018-20.12.2018

Omalla kulkukortilla ma-su 06:00-22:00

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Tiina S. 10:00 EasyLine			
Tiina S. 11:30 Kinesis 30'		Kati.R. 11:30 Easy 30'+ venyttely 15'		Tiina S. 11:30 Kinesis 30'		
Tiina S. 12:00 Golf						
Lasse 16:30 EasyLine			Tiina S. 16:15 Yritys			Tiina S. 16:45 EasyLine
Lasse 17:30 Voima/Kunto	Tiina S. 17:15 Niska-Selkä	Eeva Satu 17:30 Vatsa30'+ Venyttely 30'				
			Tiina S. 18:30 Golf			18:00 Yritys alk.1.9.



Liikuntasali 35 Plus

Liikuntasali 35 Plus Aleksis Kiven Katu 26 03-2225035 www.35plus.fi