

KESÄ 2020 / 1.6. - 16.8.



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		klo 6.30 Kehonpaino & Liikkuvuus 45 Jaana		klo 6.30 Cross Training 45 Miika	klo 9.15 Powerjooga 60 Minna-Maria	
			klo 9.30 RVP 45 Satu-Maria		klo 10.20 Spinning 30 Arla	
klo 10.00 Fitball 55 Minna	klo 10.00 Pilates 60 Satu-Maria		klo 10.20 Lämpö stretch 30 Satu-Maria	klo 11.00 Lempeä PUISTO jooga 75 Gloria	klo 11.00 Pump 55 Arla	
klo 17.30 Spinning 55 Jenni	klo 17.30 Pump 55 Arla	klo 17.30 kahvakuula 55 Arla	klo 17.30 Fat Burner 55 Minna	klo 17.15 Fat Burner 45 Sari		klo 16.45 Piloxing 45 Lilli
klo 17.30 PUISTO RVP 45 lida	klo 18.30 Cross Training 45 Jaana	klo 18.00 Spinning 45 lida	klo 18.35 Yogafunc 60 Carina	klo 18.05 RVP 45 Sari		klo 17.35 Core 45 Lilli
klo 18.30 Dancer 55 lida	klo 19.30 Lämpö pilates 55 Jaana	klo 18.50 Become a dancer 55 lida	klo 18.30 PUISTO Cross Training 60 Miika			klo 18.30 Lämpö Mindfulness jooga 60 - Saara
** klo 19.30 Lämpö Yin jooga 75 - Carina						

** = Tuntia ei pidetä
1.7. -31.7. välisellä
ajalla.

RYHMÄLIIKUNTA & KUNTOSALI 59€kk, KUNTOSALI 36€kk
KUNTOKESKUS BECOME, MERIVIRTA 5, P. 0400 379 649, WWW.BECOME.FI

Puistojummat pidetään Ravintola Marinen viereisellä nurmialueella.

Punaisella merkatut tunnit pidetään 1.krs studio.