

POIKKEUSAIKATAULU

5.4.2021 alkaen



MAANANTAI

17.15 Reisi, vatsa, pakara 55 / Elina + LIVE STREAM

17.30 Ulkotreeni 45 / Arla (Torilla Becomen edessä, tuo oma alusta)

18.15 Combat 45 / Elina + LIVE STREAM

19.05 Fascia Method 60 / Satu + LIVE STREAM

TIISTAI

17.00 Aloittelijan kiertoharjoittelu 30 / Jenni + LIVE STREAM

17.35 Venyttely 30 / Jenni + LIVE STREAM

18.15 Fat Burner 30 / Sari + LIVE STREAM

18.50 Core 30 / Sari + LIVE STREAM

KESKIVIIKKO

7.30 Aloittelijan aamujumppa 25 / Heidi&Jenni + LIVE STREAM

16.45 Päivin salitunti 45 / Päivi + LIVE STREAM

17.30 RVP ULKONA 45 / Sari (Torilla becomen edessä, tuo oma alusta)

18.45 Pilates 45 / Jaana + LIVE STREAM

TORSTAI

17.00 Kahvakuula Teho 45 / Milana + LIVE STREAM

17.30 Ulkotreeni 60 / Jaana (Lähtö treenipaikalle Becomen edestä)

18.00 Päivin salitunti ulkona 60 / (Lähtö kuntosalin ulko-oven edestä 6C-rappu)

19.05 Yin jooga 60 / Sari L. + LIVE STREAM

PERJANTAI

7.30 Yogafunc 45 / Elina + LIVE STREAM

11.00 Hiit 30 / Jaana + LIVE STREAM

11.35 Core 30 / Jaana + LIVE STREAM

LAUANTAI

11.00 Reisi,vatsa,pakara 60 / Sari + LIVE STREAM

SUNNUNTAI

17.45 ULKOTREENI 45 / Arla (Lähtö kuntosalin ulko-oven edestä 6C-rappu)

19.00 Yogafunc 55 / Arla + LIVE STREAM

Lisätietoja www.kuntokeskussaterinportti.fi

Mikäli ulkonaliikkumisrajoitukset tulevat niin ulkotreenit loppuvat.