



KUNTOKIKAN RYHMÄLIKUNNAT

KEVÄT 2022 14.1. alkaen. VARAA PAIKKASI www.kuntokikka.fi

TIME	16.00-17.00	17.00-18.00	18.00-19.00	19.00-20.00/ 20.15
MAANANTAI		Pallojumppa/Sirpa	Kiinteytys/Terhi Pilates/Sirpa	Vinyasajooga/Terhi
TIISTAI		Pumppi/Sirpa	Fitdance/Sanna Step-Kiinteytys/Terhi	KLO 19.05 Ilmajooga ALKEET/Terhi Barre®/Sanna KLO 19.15-20.15
KESKIVIIKKO	KLO 15.45-17.00 Vinyasajooga/Terhi	StrongNation®/Sanna	Retrokiinteytys/Sirpa	Yin jooga/Emma
TORSTAI	Pilates/Sirpa	Tehotreeni/Paula NHS-kehonhuolto/Sirpa	Zumba® /Terhi	Jivamuktijooga/Terhi (20.30 asti)
PERJANTAI	KLO 7.15-8.15 Aamujooga/Terhi	Lihaskuntotreeni/Emma Zumba®/Sanna	KLO 18.15-19.15 Lempeä jooga/Emma	
LAUANTAI	KLO 10.00-11.00 Aamucircuit/Emma	KLO: 11.15-12.30 Yin jooga/Emma	Huom! Ovi avataan klo 11	
SUNNUNTAI	KLO 16.00-17.00 Fitdance/Sanna	KLO 17.00-18.00 Ilmajooga /Terhi	KLO 17.05-18.05 Barre®/Sanna	KLO 18.15-19.30 Lempeä jooga/Terhi

☎ puh. 0447922635

📍 Nurmeksentie 4

✉ info@kuntokikka.fi