



KUNTOKIKAN RYHMÄLIKUNNAT

SYKSY 2022 15.8. 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 Strong Nation®/Sanna	Kiinteytys/Terhi Pilates/Sirpa	Vinyasajooga/Terhi
TIISTAI		16.45-17.45 Lihaskuntotreeni/Paula	Fitdance/Sanna StepKiinteytys/Terhi	KLO 19.05 Barre®/Sanna Ilmajooga /Terhi KLO 19.15-20.15
KESKIVIIKKO	Vinyasajooga/Terhi	Pilates/ Sirpa	Retrokiinteytys/Sirpa	Yin jooga/Emma
TORSTAI	16.30-17.30 Alkeisjooga/Emma	17.30-18.30 Zumba® /Terhi Lihaskuntotreeni/Sirpa	18.30-20.00 Jivamuktijooga/Terhi 18.30-19.15 NHS-kehonhuolto/Sirpa	
PERJANTAI	KLO 7.30-8.30 Aamujooga/Terhi	Zumba®/Sanna	Lempeä jooga/Emma	
LAUANTAI	KLO 10.00-11.00 Lihaskuntotreeni/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 ALKEET/Terhi	KLO 17.05-18.05 Barre®/Sanna	KLO 18.15-19.15 Lempeä jooga/Terhi

☎ puh. 0447922634

📍 Nurmeksentie 4

✉ info@kuntokikka.fi