

# KUNTOKIKAN RYHMÄLIKUNNAT

Syksy 2023



## MAANANTAI

**KLO 16.45-17.45**  
KUNTOSALICIRCUIT/EMMA

**KLO 18-19**  
KIINTEYTYS/SIRPA

**KLO 19-20**  
PILATES/SIRPA

**KLO 19-20.15**  
VINYASAJOOGA/TERHI

## TORSTAI

**KLO 17-18**  
ZUMBA®/TERHI

**KLO 18-19**  
LIHASKUNTOTREENI/TERHI

**KLO 19-20**  
PILATES/SIRPA

**KLO 19-20.15**  
JIVAMUKTIJOOGA/TERHI

## SUNNUNTAI

**KLO 16-17**  
FITDANCE/SANNA

**KLO 17-18**  
ILMAJOOGA/TERHI

**KLO 17.05-18.05**  
BARRE/SANNA

**KLO 18.15-19.15**  
LEMPEÄ JOOGA/TERHI

## TIISTAI

**KLO 16.45-17.45**  
LIHASKUNTOTREENI/PAULA

**KLO 18-19**  
FITDANCE/SANNA

**KLO 18-19**  
STEPKIINTEYTYS/SIRPA&TERHI

**KLO 19-19.45**  
NHS-KEHONHUOLTO/SIRPA&KIKKA

**KLO 19.15-20.15**  
ILMAJOOGA ALKEET/TERHI

## PERJANTAI

**KLO 7.30-8.30**  
AAMUJOOGA/TERHI

**KLO 17-18**  
ZUMBA®/SANNA

**KLO 17-18**  
RVP/EMMA&PAULA

**KLO 18.05-19.05**  
LEMPEÄ JOOGA/EMMA

## KESKIVIIKKO

**KLO 16-17**  
VINYASAJOOGA/TERHI

**KLO 17-18**  
BARRE/SANNA

**KLO 18-19**  
LIHASKUNTOTREENI/SIRPA

**KLO 19-20.15**  
YIN JOOGA/EMMA


## LAUANTAI

**KLO 10-11**  
AAMUCIRCUIT/EMMA

**KLO 11.15-12.30**  
YIN JOOGA/EMMA

HUOM! ovi avataan klo 11

Varaa paikkasi [www.kuntokikka.fi](http://www.kuntokikka.fi)

 puh. 0447922634

 Nurmeksentie 4

 [info@kuntokikka.fi](mailto:info@kuntokikka.fi)

PIDÄTÄMME OIKEUDET TUNTI-JA OHJAAJAMUUTOKSIIN.