KUNTO kikka
LIIKUNTAKESKUS

SYKSY 26

Varaa paikkasi tunneille www.kuntokikka.fi

MA

KLO 17-18 ZUMBA CORE®/Sanna
KLO 18-19 LIHASKUNTOTREENI/Sirpa
KLO 19-20 PILATES/Sirpa

KLO 16.50-17.40
MEGAFORMER /Emma
KLO 17.50-18.40
MEGAFORMER STARTTI /Emma
KLO 19-20 VINYASAJOOGA/Emma

TI

KLO 16.45-17.45
TOIMINNALLINEN CIRCUIT/Paula & Emma
KLO 18-19 FITDANCE/Sanna

KLO 18-19 SCULPT/Emma
KLO 19.15-20.15 ILMAJOOGA/Emma

KE

KLO 16-17 BARRE/Sanna
KLO 17-18 ZUMBA®/Sanna
KLO 18-19 PUMPPI/Emma

KLO 15.50-16.40
MEGAFORMER STARTTI /Emma
KLO 16.50-17.40
MEGAFORMER /Emma
KLO 19-20 YIN JOOGA/Emma

TO

KLO 17-18 KIINTEYTYS/Sirpa & Sanna
KLO 18-19 KAHVAKUULA/Päivi
KLO 19-20 POWER PILATES/Petra

KLO 16.50-17.40
MEGAFORMER /Petra
KLO 19-20 LEMPEÄ JOOGA & SOINTUKYLPY/Päivi

PE

KLO 12-12.50 BARRE/Kikka
KLO 17-18 DANCEMIX/Jenni & Riikka
KLO 18-19 RVP/Vaihtuva ohjaaja

KLO 7.30-8.30 AAMUJOOGA/Emma

LA

KLO 10-11 AAMUCIRCUIT/Vaihtuva ohjaaja
KLO 11.15-12.15 FASCIA KEHONHUOLTO/Kikka

SU

KLO 16-17 TEEMALLINEN TANSSITUNTI/Sanna
KLO 17-18 BARRE/Sanna

KLO 16-16.50
MEGAFORMER STARTTI/Sonja&Emma
KLO 17-17.50
MEGAFORMER /Sonja&Emma
KLO 18.05-19.05 YIN JOOGA/ Emma