



RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

VOIMASSA 2.5.-22.6. JA 8.8.-28.8.2022

WWW.LADYSALUS.FI

MAANANTAI

10.00 Reisi-vatsa-
pakara 45' / Sini

10.50 Kehonhuolto
45' / Sini

17.15 Muokkaus
45' / FysioLink

18.05
BODYCOMBAT®
60' / Iina

18.10 Syke
Spinning 60' /
FysioLink

18.30 Pilates 60'
/ Hanna-Mari *

19.10 SH´BAM®
45' / Iina

TIISTAI

10.00 Kuntotanssi
60' / Pirkko / Jukka

11.15 Ikinuoret 60+
Ladyt 45' / Pirkko /
Jukka

17.30 Kehonhuolto+
Core 45' /
FysioLink *

18.00 AfroDance
45' / Aino-Maj

18.30 Iisi Spinning
45' / Annika

18.55 Retro
Muokkaus 45' /
Aino-Maj

KESKIVIikko

10.00 Muokkaus
45' / Jukka

10.50 Pilates Fusion
45' / Jukka

16.30 Reisi-vatsa-
pakara 45' / Iina

17.20 BODYSTEP®
45' / Iina

18.20 PowerMethod
60' / Sini

19.15 Puistojumppa
45' / Vaihtuva
ohjaaja (1.6.-3.8.)

19.30 FasciaMethod
45' / Sini

TORSTAI

10.15 Ylävartalo+
pakara 45' / Sini

10.30 Lady Spinning
30' / FysioLink

11.15 Ikinuoret 60+
Ladyt 45' / FysioLink

17.15 Kahvakuula
45' / Toni

18.10 BODYPUMP®
45' / Piia

18.15 Porrastreeni
45' / Toni

19.00 Zumba 60'
/ Erla

19.05 Kehonhuolto
45' / Piia *

PERJANTAI

07.00 Muokkaus
45' / Toni

09.30 Core 40' /
Toni / Sini

10.15 Venyttely 30'
/ Toni / Sini

11.00 Ladyt 60+
kuntosalilla
kiertoharjoittelu
60' / Toni / Sini

17.00 Vahva ylä-
vartalo 30' / Jukka

17.35 Reisi-vatsa-
pakara 30' / Jukka

18.10 Dance
45' / Jukka

LAUANTAI

11.00 BODYPUMP®
60' / Annika

15.00 Sweat&Burn
45' / Toni

Tähdellä (*) merkityt tunnit ovat
yläkerran salissa

- Porrastreenit pidetään Rampakan portaissa
- Puistojumppa pidetään uimahallin nurmikolla 1.6.-3.8. Ulkotunneilla säävaraus!

SUNNUNTAI

17.00 BODYSTEP®
60' / Piia

18.10
BODYBALANCE®
60' / Piia