

# KEVÄTKAUSI 2020

## OHJATUT TUNNIT 7.1.2020 alkaen

MA	TI	KE	TO	PE	SU
	KLO 10 - 11 KIERTO-HARJOITTELU <b>HUOMAA: ELÄKELÄISILLE ALEHINTA!</b>	KLO 10 - 11 KIERTO-HARJOITTELU <b>HUOMAA: ELÄKELÄISILLE ALEHINTA!</b>	KLO 10 - 11 KIERTO-HARJOITTELU <b>HUOMAA: ELÄKELÄISILLE ALEHINTA!</b>	Perjantaisin ei ole ohjattuja tunteja, mutta voit varata perjantaille henkilökohtaisen ohjauksen aikoja: opastusta laitteiden käytössä, oma treeniohjelma, kehon koostumuksen mittaus tai vaikkapa pienimuotoinen kuntotesti, ym. <b>KYSY LISÄÄ!</b>	
	KLO 11.30 - 12.30 ELÄKELÄISTEN KUNTOSALITREENI		KLO 11.30 - 12.30 ELÄKELÄISTEN KUNTOSALITREENI		
KLO 16:15 - 17:15 KIERTOHARJOITTELU & niska-hartiajumppaa			KLO 17:00 - 18:00 KIERTOHARJOITTELU & venyttelyä/kehonhuoltoa		KLO 17 - 18 KIERTO- HARJOITTELU + venyttely & rentoutus
KLO 17:30 - 18:30 TREENIÄ PAINOPAKKA- LAITTEILLA		KLO 17:30 - 18:30 TREENIÄ PAINOPAKKA- LAITTEILLA	18:30 - 19:30 UUTUUS! XXL-DANCE® & pace		
	KLO 19:00 - 20:00 KIERTOHARJOITTELU & vatsa-reisi-pakara		XXL-Dance® -tunnit 10 kerran settinä: <u>torstaisin</u> 16.1., 23.1., 30.1., 13.2., 20.2., 27.2., 12.3. ja 19.3. sekä <u>kahtena</u> <u>perjantaina</u> : pe 7.2. ja pe 6.3.		

Huom! Muutokset mahdollisia.