

Kuntokeskus Ykkönen

Toukokesä´22

		2.5.-22.6.2022
ma		
9.30-10.15	Ykköspumppi	Marianne/Inna
16.20-17.05	VatsaPakara	Juuli/Marianne
17.10-17.55	StepStartti	Marianne
18.00-18.45	Spinning´45	Inna/Sara
18.55-19.40	Kahvakuula (30.5.asti)	Sara
ti		
7.10-7.55	Spinning´45 +	Jossu
8.00-8.30	+ Lihaskunto	Jossu
17.00-17.50	Ykköspumppi	Marianne
18.30-19.15	Spinning´45	Tiina-Liina
ke		
9.30-10.15	Lihaskunto +	Marianne
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne
16.30-17.15	StepStartti	Marianne
17.20-18.10	Ykköspumppi	Inna
to		
7.10-7.55	Spinning´45	Jossu
16.30-17.15	Lihaskunto	Marianne
17.20-18.10	Ykköspumppi	Marianne
18.00-18.45	Spinning´45	Inna/Maija
18.15-19.00	Ykkösbalanssi	Marianne/Sanna
pe		
16.30-17.15	Lihaskunto/VatsaPakara +	Marianne
17.20-17.50	+ Venyttely	Marianne
la		
9.15-10.00	Spinning´45	Juuli/Karoliina
10.10-11.00	Ykköspumppi	Marianne
su		
10.00-10.45	StepStartti	Marianne
10.50-11.25	Lihaskunto	Marianne
11.35-12.20	Yinjooga	Marianne
17.00-17.55	Ykköspumppi	Inna/Karoliina
18.00-18.55	Spinning´55	Henna/Juuli

+ = 2 yhden hinnalla!

Kuntokeskus Ykkönen 050 466 9575
Lehtikaari 3 45130 Kouvola
ma-pe 7-18.30, la-su 9-13. Poletilla 24/7

