

Kuntokeskus Ykkönen

Kevät '22

2.1.2022 alkaen...

ma		
9.30-10.15	Ykköspumppi	Marianne
16.20-17.05	VatsaPakara	Juuli/Marianne
17.10-17.55	StepStartti	Marianne
18.00-18.50	Ykköspumppi	Marianne
18.00 - 18.45	Spinning	Inna/Sara
18.55-19.40	Kahvakuula	Sara
ti		
7.10-7.55	Spinning´45	Jossu
16.25-17.10	Circuit	Marianne
17.15-18.05	Ykköspumppi	Marianne
18.30-19.15	Spinning´45	Tiina-Liina
ke		
9.30-10.15	Lihaskunto +	Marianne
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne
16.10-16.55	StepStartti	Marianne
17.00-17.55	Lihaskunto + Rullaus	Inna
to		
16.30-17.15	TTK	Sanna
17.20-18.05	Ykkösbalanssi	Sanna
18.10-18.55	StepVatsaPakara	Marianne
18.00-18.45	Spinning´45	Inna/Maija
pe		
7.10-7.55	Spinning´45	Jossu
16.30-17.15	Lihaskunto +	Marianne
17.20-17.50	+ Venyttely	Marianne
la		
9.15-10.00	Spinning´45	Juuli/Karoliina
10.10-11.00	Ykköspumppi	Marianne
11.05-11.50	Yinjooga	Marianne
su		
10.00-10.45	StepStartti	Marianne
10.50-11.25	Lihaskunto	Marianne
11.35-12.20	Yinjooga	Marianne
16.10-16.55	CombatMix	Karoliina
17.00-17.55	Ykköspumppi	Karoliina
18.00-18.55	Spinning´55	Henna/Juuli

+ = 2 yhden hinnalla!

Kuntokeskus Ykkönen 050 466 9575
Lehtikaari 3 45130 Kouvola
ma-pe 7-19, la-su 9-16 poletilla 24/7

