

## Kuntokeskus Ykkönen

ma

9.30-10.15	Ykköspumppi +
10.20-10.50	+ Venyttely
16.20-17.05	VatsaPakara
17.10-17.55	StepStartti
18.00-18.45	Ykkösbalanssi
18.00-18.45	Spinning´45
18.50-19.35	Kahvakuula

ti

7.10-7.55	Spinning´45 +
8.00-8.30	+ Lihaskunto
10.00-10.45	MuksuMix (1-3v)
16.20-17.05	Circuit
17.10-18.00	Ykköspumppi +
18.05-18.35	+ Venyttely
18.30-19.15	Spinning´45
18.40-19.35	yksityistunti

ke

9.30-10.15	Lihaskunto +
10.20-10.50	+ Venyttely
16.15-17.00	StepStartti +
17.05-17.35	+ VatsaPakara
17.00-17.45	Spinning´45
17.40-18.10	HIIT +
18.15-18.45	+ Ykköspumppi yläv

Kuntokeskus Ykkönen 050 466 9575  
Lehtikaari 3 45130 Kouvola  
ma-pe 7-19, la-su 9-13. Poletilla 24/7

## TalviKevät23

to

Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Sara/Inna
Sara

Jossu

Jossu
Henrika
Marianne
Marianne
Marianne
Tiina-Liina
Marianne

Marianne

Marianne

Marianne

Marianne

Henrika

Sara (Marianne)

Sara (Marianne)



## 2.1 -

to

9.30-10.15
10.20-11.05
16.20-16.55
17.00-17.50
17.55-18.40
18.00-18.45
18.45-19.30

pe

7.10-7.55
10.30-11.15
15.20-15.50
15.55-16.25
16.30-17.15
17.20-17.40
17.00-17.45

la

9.15-10.00
10.10-11.00
11.10-11.55
12.00-13.15

su

10.00-10.45
10.55-11.30
11.40-12.35
13.00-14.00
16.15-17.10
17.15-18.00
18.05-19.00

Ykköspumppi

ÄitiVauvaJumppa

HIIT +

+ Ykköspumppi

TTK

Spinning´45

Ykkösbalanssi

Spinning´45

Seniorijumppa

HIIT +

+ Ykköspumppi yläv

Lihaskunto +

+ Venyttely

Spinning´45

Spinning´45

Ykköspumppi

Yinjooga

TTK (1 x kk)

StepStartti

Lihaskunto

Yinjooga

Ykkösbalanssi

Ykköspumppi

CombatMix

Spinning´45

+ = 2 yhden hinnalla!

Marianne

Marianne

Marianne

Jossu/Marianne

Sanna/Jossu/Ksenia

Juuli

Sanna

Jossu

Marianne

Marianne

Marianne

Marianne/Henna/Sara

Marianne/Henna/Sara

Juuli

Marianne

Marianne

Marianne

Ksenia/Jossu/Sanna

Marianne

Marianne

Marianne

Marianne

Karoliina

Karoliina

Henna

