

Kuntokeskus Ykkönen

Alkukesä 23

2.5.-21.6.2023

ma			to		
9.30-10.15	Ykköspumppi +	Marianne	9.00-9.45	Ykköspumppi	Marianne/Jossu
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne	16.25-16.55	HIIT +	Sara
16.20-17.05	VatsaPakara	Marianne	17.00-17.50	+ Ykköspumppi	Sara
17.10-17.55	StepStartti	Marianne	18.00-18.45	Spinning´45 (25.5. asti)	Juuli
18.00-18.45	Spinning´45	Inna/Sara	18.50-19.35	Ykkösbalanssi (25.5. asti)	Sanna/Karoliina
ti			pe		
7.10-7.55	Spinning´45 +	Jossu	10.30-11.15	Seniorijumppa (26.5. asti)	Marianne
8.00-8.30	+ Lihaskunto	Jossu	15.45-16.15	HIIT +	Marianne
16.30-17.00	HIIT	Marianne	16.20-17.05	+ Lihaskunto	Marianne/Sara
17.05-17.55	Ykköspumppi +	Marianne	17.10-17.30	+ Venyttely	Marianne
18.00-18.20	+ Venyttely	Marianne			
18.30-19.15	Spinning´45 (23.5. asti)	Tiina-Liina	la		
ke			su		
9.30-10.15	Lihaskunto +	Marianne	10.00-10.45	StepStartti	Marianne
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne	10.50-11.30	Lihaskunto	Marianne (Inna)
16.15-17.00	StepStartti	Marianne	11.35-12.20	Yinjooga	Marianne (Inna)
17.30-18.15	Spinning´45	Henrika	17.05-18.00	Ykköspumppi	Karoliina
			18.05-19.00	Spinning´45	Henna

14.5. ja 18.5. ei tunteja

+ = 2 yhden hinnalla!

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



