

Kuntokeskus Ykkönen

Kesä'24

1.6.-11.8.24

ma		pe		
9.30-10.15	Pumppi +	Marianne	9.00-9.45 Spinning´45 +	Jossu
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne	9.50-10.20 + Kehonhuolto	Jossu
16.20-17.05	VatsaPakara	Liina	16.00-16.30 HIIT +	Marianne
18.00-18.45	Spinning´45 (ei heinäkuu)	Karoliina	16.35-17.20 + Lihaskunto	Marianne
ti		la		
7.10-7.55	Spinning´45 +	Jossu		
8.00-8.30	Pumppi´30 (18.6. asti)	Jossu	9.15-10.00 Spinning´45	Marianne
16.15-17.00	Lihaskunto	Marianne	10.10-11.00 Ykköspumppi	Marianne
17.05-17.55	Ykköspumppi	Marianne	11.05-11.50 Yinjooga	Marianne
ke		su		
9.30-10.15	Lihaskunto +	Marianne	9.30-10.15 StepStartti +	Marianne
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne	10.20-10.40 + HIIT20 +	Marianne
17.10-17.55	Spinning´45	Cecilia	10.45-11.25 + Lihaskunto	Marianne
			11.30-12.15 Yinjooga	Marianne
			17.00-17.55 Pumppi (parillisilla viikoilla)	Karoliina
to				
9.00-9.45	Pumppi	Jossu		
17.50-18.40	Pumppi	Marianne		

+ = 2 yhden hinnalla!

Poletilla 24/7

Kuntokeskus Ykkönen 050 466 9575

Lehtikaari 3 45130 Kouvola

Palveluajat: ma-pe 15-19.

