

Kuntokeskus Ykkönen

Kevät23

14.3.-30.4.2023

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	Yinjooga
18.00-18.45	Spinning´45
18.50-19.35	Kahvakuula
ti	
7.10-7.55	Spinning´45 +
8.00-8.30	+ Lihaskunto
16.20-17.05	HIIT +
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
17.10-17.40	HIIT +
17.45-18.15	+ Ykköspumppi yläv
17.30-18.15	Spinning´45

Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Sara/Inna
Sara
Jossu
Jossu
Marianne
Marianne
Marianne
Tiina-Liina
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Sara (Marianne)
Sara (Marianne)
Henrika

to	
9.30-10.15	Ykköspumppi
16.25-16.55	HIIT +
17.00-17.50	+ Ykköspumppi
18.00-18.45	TTK
18.00-18.45	Spinning´45
18.50-19.35	Ykkösbalanssi
pe	
7.10-7.55	Spinning´45
10.30-11.15	Seniorijumppa
15.20-15.50	HIIT +
15.55-16.25	+ Ykköspumppi yläv
16.30-17.15	Lihaskunto +
17.20-17.40	+ Venyttely
la	
9.15-10.00	Spinning´45
10.10-11.00	Ykköspumppi
11.10-11.55	Yinjooga
su	
10.00-10.45	StepStartti
10.50-11.30	Lihaskunto
11.35-12.20	Yinjooga
16.15-17.00	CombatMix X!
17.05-18.00	Ykköspumppi
18.05-19.00	Spinning´45

Marianne
Marianne
Marianne
Sanna/Jossu/Ksenia
Juuli
Sanna/Karoliina
Jossu
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne/Sara
Marianne/Sara
Marianne/Inna
Marianne/Inna
Marianne/Inna
Marianne
Marianne
Marianne
Karoliina
Karoliina
Henna

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



X! = vain parilliset viikot

+ = 2 yhden hinnalla!

