

# Kuntokeskus Ykkönen

ma

9.15-10.00	Ykköspumppi +
10.05-10.35	+ Venyttely
15.45-16.15	HIIT +
16.20-17.05	VatsaPakara
17.10-17.55	StepStartti +
18.00-18.30	+ Venyttely
18.00-18.45	Spinning´45
18.50-19.35	Kahvakuula (alk 4.9.)

ti

16.30-17.00	HIIT +
17.05-17.55	+ Ykköspumppi
18.00-18.30	YinVenyttely
18.30-19.15	Spinning´45 (alk 5.9.)

ke

9.00-9.45	Lihaskunto +
9.50-10.15	+ Venyttely
17.15-18.00	Spinning´45
18.00-18.45	TTK/LattariAerobic

(tämä tunti vain tiettyinä viikkoina - seuraa ilmoittelua!)

Kuntokeskus Ykkönen 050 466 9575

Lehtikaari 3 45130 Kouvola

ma-pe 7-19, la-su 9-13. Poletilla 24/7

# Syksy23

to

Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Inna (Sara)
Sara

Marianne

Marianne

Marianne

Tiina-Liina

Marianne

Marianne

Juuli

Mar/Jossu/Ksenia

# 28.8. alkaen

17.10-17.55

18.00-18.50

18.55-19.40

pe

7.15-8.00

9.00-9.45

9.50-10.30

16.00-16.30

16.35-17.20

17.25-17.55

la

9.30-10.00

10.10-11.00

11.05-11.50

su

10.00-10.45

10.50-11.30

11.35-12.20

17.00-17.55

18.00-18.55

Spinning´45

Ykköspumppi

BalanssiYin

Spinning´45 (alk 15.9.)

Ykköspumppi

Kevennetty Kuntojumppa

CombatHIIT/HIIT +

+ Lihaskunto +

+ Venyttely

Spinning´30 +

+ Ykköspumppi

Yinjooga

StepStartti

Lihaskunto

Yinjooga

Ykköspumppi

Spinning´45

Henrika

Marianne

Marianne

Jossu

Marianne (Jossu)

Marianne

Inna/Marianne

Marianne/Inna/Henna

Marianne/Inna/Henna

Marianne/Inna

Marianne (Inna)

Marianne (Inna)

Marianne

Marianne

Marianne

Karoliina

Henna



+ = 2 yhden hinnalla!