

Kuntokeskus Ykkönen

Kevät'24

8.1.2024 alkaen!

ma		
9.30-10.15	Ykköspumppi +	Marianne
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne
16.20-17.05	VatsaPakara	Marianne
17.10-17.55	StepStartti	Marianne
18.00-18.30	YinVenyttely	Marianne
18.00-18.45	Spinning´45	Inna /Juuli
ti		
7.10-7.55	Spinning´45 +	Jossu
8.00-8.30	+ Ykköspumppi´30	Jossu
16.20-17.05	Lihaskunto	Marianne
17.10-18.00	Ykköspumppi	Marianne
18.10-18.55	Spinning´45	Cecilia
ke		
9.00-9.45	Lihaskunto +	Marianne
9.50-10.15	+ Venyttely	Marianne
16.20-17.05	StepStartti	Marianne
17.10-17.55	Spinning´45	Henrika

to		
9.30-10.15	Ykköspumppi	Marianne
10.30-11.05	ÄitiVauvaJumppa	Marianne
17.00-17.50	Ykköspumppi	Jossu
18.00-18.45	Spinning´45	Juuli
pe		
7.10-7.55	Spinning´45	Tiina Maria
15.45-16.15	HIIT +	Marianne
16.20-17.05	+ Lihaskunto +	Marianne
17.10-17.40	+ Venyttely	Marianne
la		
9.15-10.00	Spinning´45	Jossu
10.10-11.00	Ykköspumppi	Marianne
11.05-11.50	Yinjooga	Marianne
su		
9.30-10.15	StepStartti	Marianne
10.20-11.00	Lihaskunto	Marianne
11.05-11.50	Yinjooga	Marianne
17.00-17.55	Ykköspumppi	Karoliina
18.00-18.45	Spinning´45	Tiina Maria

Kuntokeskus Ykkönen 050 466 9575

Lehtikaari 3 45130 Kouvola

Palveluajat: ma-pe 8-12 ja 15-19, la-su 9-13.

+ = 2 yhden hinnalla!

Poletilla 24/7

