

Kuntokeskus Ykkönen

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 (alk 5.9.)

ti

7.10-7.55	Spinning´45 +
8.00-8.30	+ Lihaskunto
16.20-17.05	Circuit
17.10-18.00	Ykköspumppi
18.05-18.50	Ykkösbalanssi
18.30-19.15	Spinning´45 (alk 6.9.)

ke

9.30-10.15	Lihaskunto +
10.20-10.50	+ Venyttely
16.10-16.55	StepStartti
16.30-17.15	Spinning´45
17.00-17.50	Ykköspumppi
17.55-18.40	CombatMix

Syksy22

Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Sara/Inna
Sara

Jossu
Jossu
Marianne
Marianne
Marianne
Tiina-Liina

Marianne
Marianne
Marianne
Henrika/Juuli
Inna
Karoliina

22.8. -

to

9.30-10.15	Ykköspumppi	Marianne
10.20-11.05	Yinjooga	Marianne
16.15-17.00	Lihaskunto	Juuli
17.05-17.55	Ykköspumppi	Marianne/Jossu
18.00-18.45	TTK (alk 1.9.)	Sanna (Jossu)
18.00-18.45	Spinning´45	Maija/Juuli
18.50-19.35	Ykkösbalanssi	Sanna

pe

7.10-7.55	Spinning´45	Jossu
16.00-16.30	Spinning´30 +	Marianne
16.35-17.20	+ Lihaskunto	Marianne
17.25-17.45	+ Venyttely	Marianne

la

9.15-10.00	Spinning´45	Marianne
10.10-11.00	Ykköspumppi	Marianne
11.10-12.05	Yinjooga	Marianne
12.15 - (1 x kk)	TanssiMaraton	Ksenia/Jossu/Sanna

su

10.00-10.45	StepStartti	Marianne
10.50-11.25	Lihaskunto	Marianne
11.30-12.15	Yinjooga	Marianne
17.00-17.55	Ykköspumppi	Karoliina
18.00-18.55	Spinning´45	Henna

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



+ = 2 yhden hinnalla!

