

Kuntokeskus Ykkönen

Kevät'24

2.4. - 31.5.2024

ma		to		
9.30-10.15	Ykköspumppi +	Marianne	9.00-9.45 Ykköspumppi	Jossu
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne	10.30-11.05 ÄitiVauvaJumppa (30.4. asti)	Marianne
16.20-17.05	VatsaPakara	Liina (Marianne)	17.00-17.50 Ykköspumppi	Liina
17.10-17.55	StepStartti	Marianne	pe	
<i>(tämä tunti vain erikseen ilmoitettuinä päivinä)</i>			9.00-9.45 Spinning´45	Jossu
18.00-18.45	Spinning´45	Juuli/Karoliina)	16.00-16.30 HIIT +	Marianne
ti			16.35-17.20 + Lihaskunto +	Marianne
7.10-7.55	Spinning´45 +	Jossu	17.25-17.45 + Venyttely	Marianne
8.00-8.30	+ Ykköspumppi´30	Jossu	17.25-18.10 Spinning´45	Cecilia
16.15-17.00	Lihaskunto	Marianne	la	
17.05-17.55	Ykköspumppi	Marianne	9.15-10.00 Spinning´45	Marianne
18.00-18.45	Fascia Method	Karoliina	10.10-11.00 Ykköspumppi	Marianne
18.00-18.45	Spinning´45	Cecilia	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	10.20-11.00 Lihaskunto	Marianne
16.20-17.05	StepStartti	Marianne	11.05-11.50 Yinjooga	Marianne
17.10-17.55	Spinning´45	Henrika	17.00-17.55 Ykköspumppi (30.4. asti)	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

