

# 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
18.00-18.45	BalanssiYin
18.00-18.45	Spinning´45
18.50-19.35	Kahvakuula

ti

07.15-08.00	Spinning´45
16.20-17.05	HelppoAerobic + + VatsaPakara (10min)
17.10-18.00	Ykköspumppi +
18.05-18.35	+ YinVenyttely
18.30-19.15	Spinning´45

ke

9.00-9.45	Lihaskunto +
9.50-10.15	+ Venyttely
17.05-17.55	Ykköspumppi
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

Palveluajat: ma-pe 8-12 ja 15-19, 7-19, la-su 9-13.

# Syksy23

Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Inna (Sara)
Sara
Jossu
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Tiina-Liina
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Juuli
Mar/Jossu/Ksenia

# 30.10. alkaen

to

9.15-10.00	Lihaskunto + venyttely	Jossu
17.10-17.55	Spinning´45	Henrika

pe

7.15-8.00	Spinning´45	Jossu/Tiina
9.00-9.45	Ykköspumppi	Marianne (Jossu)
9.50-10.30	Kevyt Kuntojumppa	Marianne
16.00-16.30	HIIT +	Marianne
16.35-17.20	+ Lihaskunto +	Marianne
17.25-17.55	+ Venyttely	Marianne

la

9.30-10.00	Spinning´30 +	Marianne/Inna
10.10-11.00	+ Ykköspumppi	Marianne (Inna)
11.05-11.50	Yinjooga	Marianne (Inna)

su

10.00-10.45	StepStartti	Marianne
10.50-11.30	Lihaskunto	Marianne
11.35-12.20	Yinjooga	Marianne
17.00-17.55	Ykköspumppi	Karoliina
18.00-18.55	Spinning´45	Henna

+ = 2 yhden hinnalla!

Poletilla 24/7



