

Kuntokeskus Ykkönen

ma	
9.30-10.15	Ykköspumppi (ei 4.7.)
16.20-17.05	VatsaPakara
18.00-18.45	Spinning´45
ti	
7.10-7.55	Spinning´45 +
8.00-8.30	+ Lihaskunto
16.30-17.15	Spinning´45
17.20-18.10	Ykköspumppi
ke	
9.30-10.15	Lihaskunto + (ei 6.7.)
10.20-10.50	+ Venyttely (ei 6.7.)
16.30-17.15	StepStartti (ei 6.7.)
17.20-18.10	Ykköspumppi (ei 6.7.)
to	
7.10-7.55	Spinning´45
9.30-10.15	Ykköspumppi
16.30-17.15	Lihaskunto
17.20-18.10	Ykköspumppi
18.00-18.45	Spinning´45
18.15-19.00	Ykkösbalanssi
pe	
16.00-16.30	Spinning´30 (ei 1.7.)
16.35-17.20	VatsaPakara (ei 1.7.)
17.25-17.45	+ Venyttely (ei 1.7.)
la	
9.20-10.00	Spinning´40 (ei 2.7.)
10.10-11.00	Ykköspumppi
su	
10.00-10.45	StepStartti (ei 3.7. ja 10.7.)
10.50-11.25	Lihaskunto (ei 3.7. ja 10.7.)
11.30-12.15	Yinjooga (ei 3.7. ja 10.7.)

+ = 2 yhden hinnalla!

Kuntokeskus Ykkönen 050 466 9575
Lehtikaari 3 45130 Kouvola
ma-pe 7-18.30, la-su 9-13. Poletilla 24/7

Keskikesä22 27.6. - 7.8.22

Marianne
Marianne
Inna/Juuli
Jossu
Jossu
Karoliina/Henrika
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Inna
Jossu
Marianne
Marianne
Marianne
Karoliina/Juuli
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne
Marianne

