

25.6.-26.8.2018

Ryhmäliikunta

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9:00 VESIJUMPPA Sini/Hennat AL					
		10:00 BODYPUMP® Sini/Henna RS	10:00 BODY-CIRCUIT Arto	10:00 STRONG & STRETCH/Sini/Hennat RS		
						17:00 BODYPUMP® Mirka RS
16:00 KAHVAKUULA Henna V. RS	17:00 CYCLING 45` Terhi CS	17:00 BODY-CIRCUIT Arto RS	17:00 CYCLING 45` Sini/Henna V. CS			18:15 VESIJUMPPA Anne AL
17:00 ZUMBA@/LAVIS Sini/Henna M. LT/PS	18:00 BODYPUMP@45` Terhi RS	17:00 METSÄTREENI Henna V. UL	17:00 PORTAAT 45` Henna M./Henna V. UL			
18:00 CROSSCIRCUIT Sini/Henna M. UL	18:00 HIIT 45` Arto UL	18:00 VATSAPEPPU Katri L. PS	18:00 BODYPUMP@45` Henna V. RS			
19:00 SAIMAAJOOGA Sini/Henna M. UL/PS	19:00 BODYCOMBAT® Terhi RS	19:00 VESIJUMPPA Theresia AL	18:00 BODYBALANCE® Sini/Henna PS			

LIIKUNTATILAT

RS = Ryhmäliikuntasali
PS = Promenadisali
CS = Cyclingsali
LT = Liikuntatila
KS = Kuntosali
AL = Altaat
UL = Ulkona

ULKOTREENEIHIN

kokoontuminen
Kylpylän takapihalla,
keilahallin katolla.

Tunneille on tehtävä varaus:
www.varaaheti.fi/imatrankylpyla
Puh. 020 7100 507
Minimi osallistujamäärä tunneille 5 hlö

