Lauttasaaren LIIKUNTAKESKUS

SYKSY 2018

UUTUUDET:
PILATESFUNC, PARTYFUNC, ASTANGAJOOGA

KAMPPAILULAJIT

MAANANTAI	SALI	TIISTAI	SALI	KESKIVIIKKO	SALI	TORSTAI	SALI	PERJANTAI	SALI	LAUANTAI	SALI	SUNNUNTAI	SALI
9:00-10:00 Asahi in english 60 Andy	1	10:00-10:55 Ikiviikarit 60+ 55 Tiina	1	17:30-18:30 BODYPUMP® 60 Saara	1	10:00-11:00 Terveselkä 60 Tiina	2	10:00-10:30 Kahvakuula 30 Ninni	1	9:15-10:00 Lapsijumpat 1,5-3v 45 Tiina	1	11:30-12:45 Yinjooga 75 Mia H	2
10:00-10:55 Asahi 55 Jore	2	17:30-18:45 Astanga Voimajooga 75 Jocke	2	18:00-18:45 IISEE AERO 45 Johan	Spinning	10:30-11:15 Spinning 45 Keijo	Spinning	10:35-11:35 BODYBALANCE® 60 Ninni	2	10:15-11:00 Lapsijumpat 4-6v 45 Tiina	1	15:30-16:30 Karate alkeet 60	2
11:05-12:05 Jooga 60 Jore	2	17:30-18:00 BODYSTEP® 30 Tiina	1	18:35-19:35 BODYJAM® 60 Saara	1	11:05-12:05 Astanga Yoga 60 Jocke	2	17:15-18:15 BODYSTEP® 60 Tiina	1	11:15-12:00 Rasvanpoltto+RVP 45 Tiina	1	16:30-17:30 Kuntonyrkkeily 60	2
16:30-17:30 Karate Lasten alkeet	2	18:05-18.35 FitBody 30 Tiina	1	18:55-19:25 CXWORX® 30 Tiina	2	12:00-13:00 Päiväkarate 60 Keijo	2	18:20-19:20 BODYPUMP® 60 Tanja	1	12:05-13:00 Pilates 55 Anne Suomi	1	17:25-18:20 IISEE FOCUS 55 Tanja	Spinning
17:30-18:15 PILATESFUNC 45 Pauliina	2	18:20-19:15 IISEE Focus 55 Johan	Spinning	19:30-20:00 Venyttely 30 Tiina	2	15:00-16:00 Asahi 60 Keijo	1	19:00-20:00 BODYJAM® 60 Kaisa	2	11:05-12:30 Karate 85 Tero	2	18:30-19:00 GRIT STRENGTH® 30 Tanja	1
17:30-18:00 GRIT STRENGTH® 30 Tanja	1	19:25-20:10 Kehonhuolto 45 Johan	2	19:30-21:00 Karate 90	1	17:30-18:25 Kahvakuula 55 Jari	1	18:00-19:00 Potkunyrkkeily 60	2	12:30-13:30 Perhekarate 60 Hannes	2		
18:10-18:55 IISEE AERO 45 Tanja	Spinning	19:00-20:00 Kuntonyrkkeily 60	1			17:30-18:25 Spinning 55 Aino Suihko	Spinning						
18:05-18:35 CXWORX® 30 Carita	1					18:35-19:30 PARTYFUNC 55 Aino Suihko	1						
18:45-19:45 BODYBALANCE® 60 Carita	1					19:35-20:30 YOGAFUNC 55 Aino Suihko	1						
19:00-20:30 Karate 90 Keijo	2												