



RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU 6.1.2020 -->

* PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	10:00-11:00 PILATES ISO SALI SARI	10:00-11:00 KUNTOSALI- CIRCUIT KUNTOSALI HELEN		10:00-11:00 PILATES ₃₀ & KEHONHUOLTO ₃₀ ISO SALI SARI	9:10-9:55 ZUMBA® ISO SALI NORA	
18:00-19:00 KUNTOSALI- CIRCUIT KUNTOSALI HELEN					10:00-11:00 PILATES ISO SALI SARI	
18:05-19:05 HATHAJOOGA ISO SALI MIIA	17:30-18:25 BODYCOMBAT® ISO SALI IINA	17:30-18:30 NISKA-SELKÄ- HARTIA ISO SALI MIRA	17:00-18:00 PILATES ISO SALI SARI		10:00-10:45 RASVANPOLTTO (TASO 1-2) SISÄPYÖRÄILY NORA	16:00-16:55 BODYCOMBAT® ISO SALI HANNA L.
19:05-20:05 MÄKI (TASO 2-3) SISÄPYÖRÄILY HELEN	18:30-19:15 BODYSTEP® ISO SALI IINA	18:35-19:35 FASCIAMETHOD ® PIENI SALI MIRA	18:05-19:05 KEHONHUOLTO ISO SALI SARI	17:30-18:15 MÄKI (TASO 2-3) SISÄPYÖRÄILY HELEN		17:00-17:30 CX'WORX® ISO SALI HANNA L.
19:45-20:45 BODYPUMP® ISO SALI HANNA L.	19:20-20:05 SH'BAM® ISO SALI IINA	19:05-20:05 ZUMBA® ISO SALI MARIA	20:00-21:00 ZUMBA® ISO SALI VICTOR	18:20-19:20 MUOKKAUS ISO SALI HELEN		17:35-18:35 BODYBALANCE® ISO SALI HANNA L.

RYHMÄLIIKUNTATUNTtien VÄRIKOODIT:

Rauhalliset tunnit (rauhottuminen, rentous, hengitys)

Liikkuvat perustunnit (rytmikkyys, selkeys, onnistuminen)

Haastavat perustunnit (voima, sitkeys, lihaskunto)

Raskaat tunnit (haastetta, kova tempo, kova meininki)

Sisäpyöräily

Tuntiselosteet löydät vastaanotosta.

LAPSIMAAILMA AVOINNA:

Maanantai 17:45-21:00

Tiistai 9:45-11:15 / 17:15-20:20

Keskiviikko 9:45-11:15 / 17:15-20:20

Torstai 9:45-11:15 / 16:45-20:10

Perjantai 17:15-19:35

Lauantai 8:55-11:15

Sunnuntai 15:45-18:50

Varaathan paikan vastaanotosta.

HYVÄ KUNTO JOKELA

Keskustie 9-11 05400 Jokela

Puh: 040 535 3002

Vastaanotto avoinna ma-to klo 16:00-19:00

Seuraathan meitä somessa:



Instagram: jokelanhyvakunto



Facebook: jokelanhyvakunto