



Kuntopeimari

Kuntopeimarin ryhmäliikunta kevät 2025 (13.1. - 25.5.2025)

Pidätämme oikeudet muutoksiin! Mahdolliset muutokset Kuntopeimarin Instagram- ja Facebook-tileillä.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
6:45-7:30 (TULOSSA PIAN!) CIRCUIT Isaac	17:30-18:25 BODYPUMP Justina	17:30-18:25 TOIMINNALLINEN TREENI Maria	17:30-18:25 INTERVALLI Justina
17:30-18:25 SPINNI 55 Tiia	18:30-19:25 TOIMINNALLINEN TREENI Anne	18:30-19:15 SPINNI 45 Tiia	18:00-18:55 TOIMINNALLINEN TREENI Toni
18:00-18:55 TOIMINNALLINEN TREENI Toni	18:40-19:35 Suomipop Petra		19:00-19:45 KEHONHUOLTO 45 Toni
PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
6:45-7:30 AAMUTREENI 45 Hanna-Mari	9:00-9:55 TOIMINNAL. KAHVAKUULA Justina	15:00-15:55 TOIMINNALLINEN TREENI Samuli	
9:00-9:45 SENIORIT 45 Maria	10:00 mahd. POP UP -treeni Vaihtuva	16:15-17:15 KUNTONYRKKEILY (13+ -vuotiaille) Samuli	
17:30 mahd. POP UP -treeni Vaihtuva		18:00-19:00 BODYPUMP Petra	
		19:10-20:05 JOOGA Maija	

Avainkortilla
kuntosalille
päivittäin
5:00-22:30.
Kortti on henkilö-
kohtainen!

