

# RYHMÄLIIKUNTA

## AIKATAULU



### MAANANTAI

9.15	Vatsa-Pakara HIIT	45	Anu	K
17.00	BodyPump	55	Minna	
17.45	Spinning Cardio	55	Sonja	V
18.00	Kahvakuula Keskitaso	55	Hemmo	K
18.15	SH'BAM	45	Katarina	
18.15	PowerBall	45	Minna	
19.00	TRX	55	Hemmo	V
19.15	Vatsa-Pakara HIIT	45	Katarina	K
19.30	Pilates	55	Katja	
20.00	AC TC	55	Hemmo	

### TIISTAI

10.00	BodyPump	55	Sonja	
17.00	Sprint	30	Veera	V
17.15	Vatsa-Pakara HIIT	45	Anu	
17.30	AP TC	55	Maaret	K
17.35	CXWorx	30	Veera	
18.10	BodyAttack	55	Veera	
18.15	Kahvakuula Helppo	45	Anu	V
19.15	BodyPump	55	Anu	
20.00	Syvävenyttely	45	Anna	

### KESKIVIIKKO

10.00	Spinning Cardio	30	Katarina	V
10.35	CXWorx	30	Katarina	
16.20	Cardio HIIT	45	Anu	
17.15	SH'BAM	45	Anu	
18.00	CXWorx	30	Anni	
18.00	Sprint	30	Sonja	V
18.40	BodyPump	55	Anni	
18.40	BodyCombat	55	Sonja	
18.40	Spinning Cardio	55	Maaret	V
19.45	BodyBalance	55	Sonja	

### TORSTAI

10.00	Vatsa-Pakara HIIT	45	Anu	
16.00	AC TC	55	Hemmo	K
16.55	Kehonhuolto	45	Milla-maria	
17.00	Spinning Basic	45	Minna	V
17.30	BodyCombat	55	Anni	
18.00	Fascial	45	Minna	
18.30	BodyAttack	55	Sonja	
19.00	Kahvakuula Keskitaso	55	Mia	K
19.45	BodyPump	55	Sonja	

### PERJANTAI

9.30	AC TC	55	Mia	
16.20	Sprint	30	Kati	
17.00	BodyPump	55	Kati	
17.30	TRX	55	Hemmo	V
18.00	Zumba Fitness	55	Anton	
18.30	Foamroller	55	Hemmo	

### LAUANTAI

9.30	BodyPump	55	Kati	
10.00	AC TC	55	Vaihtuva	K
10.45	Spinning Cardio	55	Kati	V
12.15	BodyAttack	55	Vaihtuva	

### SUNNUNTAI

17.15	Zumba Fitness	55	Anton	
18.00	Spinning Cardio	55	Katja	V
18.30	BodyPump	55	Vaihtuva	
19.40	BodyBalance	55	Katarina	

## VÄRIKOODIT

Rankkaa ja haastavaa	Tehokasta ja helppoa	Tanssillista ja helppoa	Alkuperäinen Spinning	Tehokasta
Kevyttä ja helppoa	Keho ja mieli	K = Kadottamo V = Vastustamo T = Turku Muay Thai (TMT)		

Sprint tunnit alkavat helmikuussa, tammikuun ajan Sprint ohjataan Spinning-tunteina.



[www.leafareena.fi](http://www.leafareena.fi)

Leaf Areena on avoinna:  
ma-pe klo 10.00 - 22.00  
la klo 10.00 - 20.00  
su klo 10.00 - 22.00

David Kuntomaailman kanta-asiakkaat pääsevät treenaamaan kulkukortilla joka päivä klo 05.00 - 22.00

Varaa paikkasi ja tarkista mahdolliset aikataulun muutokset aina osoitteesta: [www.leafareena.fi/varauskalenteri](http://www.leafareena.fi/varauskalenteri)

Uusi monipuolisen harjoittelun keskus Kadottamo on tarkoitettu kaikille David Kuntomaailman asiakkaille - yksilöharjoittelijasta kuntovalmennettaviin.

 **KADOTTAMO**

 **VASTUSTAMO**

VOIMASSA 2.1.2017 ALKAEN - KEVÄT 2017  
Leaf Areena pitää oikeuden muutoksiin.