

# RYHMÄLIIKUNTA

## AIKATAULU



### MAANANTAI

9.00	Vatsa-Pakara HIIT	45	Katarina	K
17.00	BodyPump	55	Minna	
18.00	Kahvakuula Keskitaso	55	Hemmo	K
18.15	SH'BAM	45	Anu	
18.15	PowerBall	45	Minna	
19.00	TRX	55	Hemmo	V
19.10	FascialMethod	30	Minna	
19.15	Vatsa-Pakara HIIT	45	Anu	K
19.30	Pilates	55	Katja	
20.00	AC TC	55	Hemmo	

### TIISTAI

9.30	AC TC	55	Mia	
16.30	Spinning Cardio	55	Maaret	V
17.00	BodyAttack	55	Sonja	
17.30	SH'BAM	45	Katarina	
17.30	AP TC	55	Maaret	
18.15	BodyPump	55	Sonja	
18.15	CXWorx	30	Marko	
18.50	Sprint	55	Marko	V
19.30	Syvävenyttely	45	Anna	

### KESKIVIIKKO

9.00	P&M	55	Miia	
17.00	Aerobic	55	Sari	*
17.30	TRX	55	Vaihtuva	V
18.00	Pilates	55	Sari	
18.30	BodyPump	55	Pia	
19.10	Spinning Cardio	45	Sonja	V
20.00	BodyBalance	55	Sonja	

### TORSTAI

9.30	TRX	55	Sanna	V
16.00	AC TC	55	Hemmo	K
17.00	Spinning Basic	45	Minna	V
17.15	Kehonhuolto	45	Milla-Maria	
18.00	Kahvakuula Helppo	45	Minna	V
18.15	BodyPump	55	Milla-Maria	
18.30	BodyAttack	55	Veera	
19.00	Kahvakuula Keskitaso	55	Mia	V
19.30	P&M	55	Miia	

### PERJANTAI

9.00	Spinning Cardio	45	Kati	V
16.00	CXWorx	30	Katarina	
16.30	BodyBalance	45	Katarina	
17.30	Cardio HIIT	55	Anu	
17.30	Zumba Fitness	55	Anton	
17.30	TRX	55	Hemmo	V
18.30	Kahvakuula Helppo	45	Anu	V
18.30	Foamroller	55	Hemmo	

### LAUANTAI

9.00	Spinning Cardio	45	Kati	
10.00	AP TC	55	Vaihtuva	K
10.15	BodyCombat	55	Vaihtuva	
11.15	Vatsa-Pakara HIIT	45	Anna	

### SUNNUNTAI

17.00	Zumba Fitness	55	Anton	
18.00	Spinning Cardio	55	Katja	V
18.30	BodyPump	55	Kati	
19.45	BodyBalance	55	Kati	

## 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) \* Tunti alkaa syyskuussa



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 14.8.2017 ALKAEN - SYKSY 2017**  
Leaf Areena pidättää oikeuden muutoksiin.