

RYHMÄLIIKUNTA

AIKATAULU



MAANANTAI

8.30	BodySpin	45	Tero	V
16.30	Kahvakuula Keskitaso	55	Hemmo	K
17.15	PowerBall	45	Minna	
17.30	AC TC	55	Hemmo	
18.10	Spinning Basic	45	Minna	V
19.10	FasciaMethod	45	Minna	
20.00	Yin Jooga	55	Milla-Maria	

TIISTAI

9.00	TRX	55	Hemmo	V
16.30	Areena LGenDARy	45	Mia / Hemmo	K
17.15	Spinning Basic	45	Anna	V
17.30	AP TC	55	Ville	K
18.00	BodyCombat	55	Pia	
18.00	Sprint	30	Marko	V
18.15	Vatsa-Pakara HIIT	45	Anna	
18.30	CXWorx	30	Marko	V
19.10	BodyPump	55	Pia	
19.10	Syvävenyttely	45	Anna	

KESKIVIikko

8.00	Spinning Cardio	55	Sonja	V
16.30	Kahvakuula Keskitaso	55	Mia	K
16.45	TRX	45	Sanna	V
17.40	Vatsa-Pakara HIIT	45	Sanna	
18.30	Dance	45	Tero	
19.30	AP TC	55	Ville	K
19.45	Jooga	55	Kati	

TORSTAI

8.30	Vatsa-Pakara HIIT	45	Sanna	K
16.00	AC TC	55	Hemmo	K
17.10	Kahvakuula Helppo	45	Minna	V
18.00	Spinning Cardio	55	Sonja	V
18.00	BodyPump	55	Minna	
19.00	BodyCombat	55	Sonja	
19.10	Cardio HIIT	45	Minna	
20.10	BodyBalance	45	Sonja	

PERJANTAI

7.00	Spinning Basic	45	Mia	V
9.00	AC TC	55	Mia	
17.00	Zumba Fitness	55	Anton	
17.30	Areena SISU	45	Hemmo	K
18.10	BodyPump	55	Vanessa	
18.30	Foamroller	45	Hemmo	

LAUANTAI

10.00	AP TC / AC TC	55	Vaihtuva	K
11.15	Vatsa-Pakara HIIT	45	Vaihtuva	
12.10	Spinning Cardio	55	Vaihtuva	V

SUNNUNTAI

16.45	Zumba Fitness	55	Anton	
17.00	Spinning Cardio	55	Pia / Sonja	V
18.00	BodyPump	55	Kati	
19.10	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

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

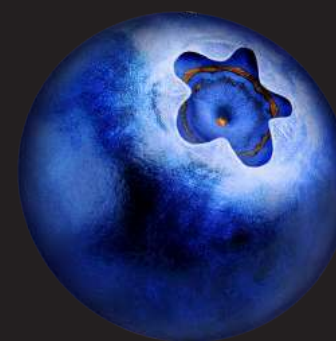
David Kuntomaailman
kanta-asiakkaat pääsevät
treenaamaan kulkukortilla
joka päivä klo 05.00 - 22.00

Varaa paikkasi ja tarkista mahdolliset
aikataulun muutokset aina osoitteesta:
www.leafareena.fi/varauskalenteri

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



www.leafareena.fi



KADOTTAMO

VASTUSTAMO

VOIMASSA 6.8.2018 ALKAEN - SYKSY 2018
Leaf Areena pidättää oikeuden muutoksiin.