

RYHMÄLIIKUNTA

AIKATAULU

forever
KUNTOKLUBI

MAANANTAI

17.00	Kahvakuula	55	Hemmo	Y
17.15	Spinning Cardio	45	Minna	V
18.00	AC TC	55	Hemmo	
18.15	PowerBall	45	Minna	
19.10	FasciaMethod	45	Minna	
19.15	Dance	45	Tero	
20.05	Kehonhuolto	45	Tero	

TIISTAI

9.00	TRX	55	Hemmo	V
16.30	Areena LEGenDARy	45	Julius	Y
17.30	AP TC	55	Ville	Y
17.30	Kuntonyrkkeily	55	Julius	V
17.30	Zumba Fitness	55	Anton	
17.40	Vatsa-Pakara HIIT	45	Anna	
18.40	IISI Sisäpyöräily	45	Anna	V
18.40	BodyCombat	55	Pia	
19.35	Venyttely	45	Anna	

KESKIVIIKKO

8.00	AC TC	55	Sanna	Y
16.30	Kahvakuula	55	Mia	Y
17.00	Sprint	30	Marko	V
17.40	CXWorx	30	Marko	
17.45	IISI Sisäpyöräily	55	Pia	V
18.50	BodyPump	55	Pia	
19.30	AP TC	55	Ville	Y

TORSTAI

8.30	Vatsa-Pakara HIIT	45	Sanna	Y
16.00	AC TC	55	Hemmo	Y
16.30	TRX	55	Sanna	V
17.00	Cardio HIIT	45	Minna	
17.30	Spinning Cardio	55	Sonja	V
18.00	IISI TerveSelkä	45	Minna	
18.30	Vatsa-Pakara HIIT	45	Sonja	
19.00	Kahvakuula	45	Minna	V
19.30	BodyBalance	45	Sonja	

PERJANTAI

07.00	Spinning Cardio	45	Mia / Kati	V
9.00	AC TC	55	Mia	
17.20	BodyPump	55	Vanessa	
17.30	Areena SISU	45	Hemmo	Y
18.30	Dance / Zumba	45	Tero / Anton	
18.30	Foamroller	45	Hemmo	

LAUANTAI

10.00	AP TC / AC TC	55	Vaihtuva	Y
11.10	Vatsa-Pakara HIIT	45	Vaihtuva	
12.15	BodyCombat	55	Marko	

SUNNUNTAI

17.00	Spinning Cardio	55	Pia	V
18.00	BodyPump	55	Kati	
19.10	BodyBalance	55	Kati	V

VÄRIKOODIT

Erikoistunnit

Lihaskuntotunnit

Tanssitunnit

Liikkuvat tunnit

IISI tunnit

Kehonhuolto

V = Vastustamo Y = Yläsali

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

Forever Kuntoklubin
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

VOIMASSA 2.9.2019 ALKAEN - SYKSY 2019
Leaf Areena pidättää oikeuden muutoksiin.

LEAF areena **KADOTTAMO**

LEAF areena **VASTUSTAMO**

www.leafareena.fi