

RYHMÄLIIKUNTA

forever
KUNTOKLUBI

AIKATAULU

MAANANTAI

17.15	Spinning	45	Minna	V
17.30	BodyStep	60	Milla	
18.00	AC TC	60	Hemmo	
18.15	Powerball	45	Minna	
18.45	Dance	45	Tero	
19.40	Venyttely	45	Tero	

TIISTAI

9.00	TRX	60	Hemmo	V
17.00	RVP	45	Anna	
17.30	AP TC	60	Ville	Y
17.30	Zumba	60	Anton	
18.00	IISI Sisäpyöräily	45	Anna	V
18.40	BodyCombat	60	Pia	
18.50	Venyttely	45	Anna	

KESKIVIIKKO

16.30	Kahvakuula	60	Maaret	Y
17.40	AC TC	60	Maaret	Y
17.45	BodyAttack	60	Vanessa/ Veera	
18.50	BodyPump	60	Pia	
19.00	Jooga	60	Pia	

Huom. Keskiviikon kahvakuula sekä AC TC -tunnit alkavat 1.2.2021.

TORSTAI

9.00	IISI Body	45	Sanna	Y
16.45	RVP	45	Sanna	
16.30	Areena SISU	45	Hemmo	Y
17.00	Spinning	60	Veera	V
17.00	PowerBody	45	Minna	
18.00	IISI Terve selkä	45	Minna	
18.15	BodyStep	45	Veera	
19.00	FasciaMethod	45	Minna	

PERJANTAI

17.30	BodyPump	60	Vanessa	
18.45	Zumba	60	Anton	

LAUANTAI

10.00	AC TC / AP TC	60	Vaihtuva	Y
10.00	Dance	60	Maritza	
11.10	Venyttely	60	Maritza	
12.20	BodyCombat	60	Marko	

SUNNUNTAI

18.00	BodyPump	60	Pia	
18.15	Spinning	45	Kati	V
19.10	BodyBalance	60	Kati	

VÄRIKOODIT

Erikoistunnit

Lihaskuntotunnit

Tanssitunnit

Liikkuvat tunnit

IISI tunnit

Kehonhuolto

V = Vastustamo Y = Yläsali



www.leafareena.fi

Leaf Areena on avoinna:
ma-to klo 10.00–22.00
pe-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 2.1.2021 ALKAEN
Leaf Areena pidättää oikeuden muutoksiin.



KADOTTAMO



VASTUSTAMO