

# RYHMÄLIIKUNTA

## AIKATAULU

forever  
KUNTOKLUBI

### MAANANTAI

9.30	Core	30	Mia
17.15	Flowride Groove	45	Minna
18.00	BodyStep	60	Milla-Maria
18.00	AC TC	60	Hemmo
18.15	Kahvakuula	45	Minna
19.15	IISI Terve selkä	45	Minna
19.15	Jooga	60	Milla-Maria

### TIISTAI

9.00	TRX	60	Hemmo
17.00	Flowride Cruiser	60	Anna
17.30	AP TC	60	Mia
17.30	BodyAttack	60	Vanessa
18.15	RVP	45	Anna
18.40	BodyCombat	60	Pia
19.10	Kehonhuolto	45	Anna

### KESKIVIIKKO

9.00	IISI Body	45	Sanna
11.00	Senioriliikunta: Voima ja kehonhallinta	45	Mia
16.30	Kahvakuula	60	Maaret
17.15	Dance	60	Juho
17.20	Flowride Cruiser	60	Pia
18.30	RVP	45	Juho
18.30	BodyPump	60	Pia

### TORSTAI

9.00	AC TC	60	Mia
10.10	Kehonhuolto	30	Mia
16.30	Areena SISU	45	Hemmo
17.00	PowerBody	45	Minna
17.30	BodyPump	60	Pia
18.00	PowerBall	45	Minna
19.00	FasciaMethod	45	Minna

### PERJANTAI

9.00	RVP	45	Sanna
16.45	AC TC	60	Kati
18.00	Jooga	60	Kati

### LAUANTAI

10.00	Dance	60	Maritza
11.15	AP TC	60	Maritza
11.30	BodyCombat	60	Marko

### SUNNUNTAI

17.00	Flowride Radical	60	Vanessa
18.15	BodyPump	60	Vanessa

## VÄRIKOODIT

Erikoistunnit	Lihaskuntotunnit	Tanssitunnit	Liikkuvat tunnit	IISI tunnit
Kehonhuolto	Senioriliikunta	V = Vastustamo	Y = Yläsali	



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

VOIMASSA 31.8.2021 ALKAEN  
Leaf Areena pidättää oikeuden muutoksiin.

LEAF areena **KADOTTAMO**

LEAF areena **VASTUSTAMO**