



RYHMÄLIIKUNTA. SYYSSESONKI 2018.

AEROBICS AND INDOOR CYCLING. FALL SEASON 2018.

3.9. - 31.12.2018

	Klo	Tunti	Taso	Ohjaaja	
Maanantai	06.15-07.05	Body-Cycling	(1)	Päivi	
	10.00-11.30	Seniorit		Katja	
	17.00-17.50	Indoor Cycling	(2)	Wilma	
	18.00-18.55	TRX	(1)	Wilma	
	18.30-19.15	Indoor Cycling	(1)	Pete	(alk. lokakuussa)
	19.00-19.55	ZUMBA	(1)	Wellington	
	20.00-21.00	Syvävenyttely	(1)	Päivi	(alk. lokakuussa)
Tiistai	06.15-07.05	Teema	(1)	Päivi	
	09.00-10.00	PILATES	(1)	Katja	
	10.00-11.00	Seniorit		Katja	
	17.00-17.50	Tabata	(1)	Päivi	(alk. lokakuussa)
	18.00-19.00	BODYPUMP	(1)	Tiina	
	18.00-18.50	Suomi Cycling	(2)	Päivi	
	19.00-19.50	Piloxing	(1)	Tiina	
	20.00-21.00	BODYBALANCE	(1)	Tiina	
Keskiviikko	06.15-07.10	Indoor Cycling	(1)	Päivi	
	09.00-10.00	Kiinteytys	(1)	Paula	
	10.00-11.00	Seniorit		Katja	
	17.00-17.50	Kahvakuula	(1)		
	18.00-18.50	Tehomuokkaus	(1)	Päivi	
	19.00-19.50	Indoor Cycling	(2)	Päivi	
	19.00-19.55	Keppijumppa	(1)	Pirjo	
	20.00-21.00	TRX-Jooga	(1)	Päivi	(alk. lokakuussa)
Torstai	06.15-07.05	Flow Jooga	(1)	Päivi	
	10.00-11.00	Kuntojumppa	(1)	Paula	
	17.30-18.20	Indoor Cycling	(1)	Kati	(alk. lokakuussa)
	18.00-19.00	BODYPUMP	(1)	Tiina	
	19.10-20.00	Indoor Cycling	(2)	Tiina	
	19.10-19.55	Vatsa-Pakarat	(1)	Päivi	
	20.00-20.50	Core-Pilates	(1)	Päivi	(alk. lokakuussa)
Perjantai	06.15-07.00	Indoor Cycling	(1)	Päivi	
	10.00-11.00	Seniorit		Katja	
	16.00-16.50	Indoor Cycling	(1)	Wilma	(alk. lokakuussa)
	17.00-18.00	BODYPUMP	(1)	Tiina	
Lauantai	09.00-10.00	Teema	(1)	Päivi	
	10.10-11.00	Indoor Cycling	(2)	Päivi	
	11.00-12.00	ZUMBA	(1)	Mari	
Sunnuntai	10.00-11.00	Teema	(1-2)	Paula	
	18.00-19.10	Cycling-TRX	(1)	Päivi	
	18.30-20.30	Yin Jooga	(1)	Paula	

Korso Gym Oy | Maakotkantie 6, 01450 Vantaa | Puhelin 010 440 11 00 | Sähköposti asiakaspalvelu@korsogym.fi

Verkkokauppa ja ilmoittautumiset ryhmäliikuntaan avoimna netissä 24/7:

www.korsogym.fi

Versio 3.9.2018

