



RYHMÄLIIKUNTA. SYYSSESONKI 2020.

AEROBICS AND INDOOR CYCLING. FALL SEASON 2020.

Maanantai	06.15-07.00	Kahvakuula	(1)	Päivi
	10.00-11.15	Seniorit		
	17.00-17.50	TRX	(1)	Wilma*
	18.00-18.50	Indoor Cycling	(2)	Wilma*
	18.00-19.00	Perfect Body	(1)	Paula
	19.10-20.10	Yin-Jooga	(1)	Paula
Tiistai	18.00-18.50	Indoor Cycling	(1)	Kati*
	18.00-19.00	BODYPUMP	(1)	Tiina
	19.05-20.00	BODYCOMBAT	(1)	Kati
	19.10-20.00	Indoor Cycling	(2)	Tiina
Keskiviikko	06.00-06.50	Indoor Cycling	(1)	Päivi
	09.00-10.00	Kiinteytys	(1)	Paula
	10.05-11.00	Seniorit		Katja/Paula
	17.15-18.05	ZUMBA	(1)	Wellington*
	18.15-19.00	BODYPUMP 45	(1)	Wilma
	19.05-20.00	Keppijumppa	(1)	Pirjo*
	19.10-20.00	Indoor Cycling	(2)	Wilma
	20.05-21.00	Fascial	(1)	Wilma*
Torstai	17.00-17.50	BODYCOMBAT	(1)	Kati
	18.00-18.50	Jumping	(1)	Tiina
	18.00-18.50	Suomi Cycling	(2)	Päivi
	19.00-19.55	Kahvakuula	(1)	Tiina
Perjantai	06.00-06.50	Indoor Cycling	(1)	Päivi
	09.00-10.00	Teema: Kuntojumppa/Yin-Jooga	(1)	Paula*
	10.05-11.00	Seniorit		Katja/Paula
	16.00-16.50	Indoor Cycling	(1)	Päivi*
	17.00-18.00	BODYPUMP	(1)	Tiina/ Wilma
Lauantai	09.00-09.50	Indoor Cycling	(1)	Päivi
	10.00-11.00	Syvävenyttely	(1)	Päivi
	11.00-12.00	ZUMBA	(2)	Mari*
Sunnuntai	17.00-18.10	TRX-Cycling	(1-2)	Päivi*
	18.15-19.05	Tehomuokkaus	(1)	Katja
	19.10-20.10	Pilates	(1)	Katja

* Osa tunneista alkaa pyöriä liukuvasti syyskuussa ja lokakuun alkupuolella.

Jos tuntia ei löydy ilmoittautumisjärjestelmämme varauskalenterista, tunti ei ole vielä ohjelmassa.

Perjantain Teema-tunti vuorottelee: Kuntojumppa parilliset viikot, Yin-Jooga parittomat viikot.

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 3-20200909-s98

