

Kuntokeskus Ykkönen**Talvi25****2.1.-31.3.2025****maanantai**

9.30-10.15	Ykköspumppi +	Marianne
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne
16.20-17.05	VatsaPakara	Saara
17.10-17.55	Ykkösbalanssi	Saara
18.00-18.45	Spinning	Sara
18.50-19.35	Kahvakuula	Sara

tiistai

9.00-9.45	Spinning	Jossu
9.50-10.20	Dynaaminen kehonhuolto	Jossu
16.15-17.00	Lihaskunto	Marianne
17.05-17.55	Ykköspumppi	Marianne
18.00-18.45	Spinning	Cecilia

keskiviikko

9.30-10.15	Lihaskunto +	Marianne
10.20-10.50	+ Venyttely	Marianne
16.20-17.10	Ykköspumppi	Saara
17.10-17.55	Spinning	Henrika
17.20-17.50	CombatMix +	Karoliina
17.55-18.25	+ Core	Karoliina
18.30-19.15	Fascia Method	Karoliina

torstai

7.10-7.55	Spinning (alk 9.1.)	Jossu
9.30-10.15	Ykköspumppi	Marianne
17.00-17.50	Ykköspumppi	Liina

perjantai

15.30-16.00	HIIT	Marianne
16.35-17.20	Lihaskunto	Marianne
17.00-17.45	Spinning	Juuli (Henrika)

lauantai

9.15-10.00	Spinning	Marianne/Karoliina
10.10-11.00	Ykköspumppi	Marianne
11.05-11.50	Yinjooga	Marianne

sunnuntai

10.00-10.45	Step	Marianne
10.50-11.10	HIIT +	Marianne
11.15-12.00	+ Lihaskunto	Marianne
12.05-12.50	Yinjooga	Marianne
17.00-17.45	Spinning	Tiina Maria
18.00-18.50	Ykköspumppi	Saara
18.55-19.40	Ykkösbalanssi	Saara