

# LIKUNTA LUKKARI

AVOINNA MA-TO 7-21, PE 7-20, LA 9-15



VOIMASSA 10.8.-20.12.2020

## MAANANTAI

10.00	<b>KAHVAKUULA +55</b>	45'
11.00	<b>EASY KUNTOPIIRI</b>	60'

16.15	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	60'
17.15	<b>MUOKKAUS</b>	60'
18.15	<b>ZUMBA fitness</b>	60'
19.15	<b>FASCIAL</b>	45'
20.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	60'

## TIISTAI

10.00	<i>Kokonainen</i> ***	45'
11.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	60'

17.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	60'
18.15	<i>Pilates</i>	45'
19.00	<b>PEPPU-VATSA</b>	60'

## KESKIVIIKKO

10.00	<b>EASY KUNTOPIIRI</b>	60'
-------	------------------------	-----

17.00	<i>Kokonainen</i>	45'
17.45	<b>LES MILLS BODYSTEP</b>	60'
18.45	<b>LES MILLS A BODYPUMP</b>	75'

## TORSTAI

10.00	<i>Pilates</i>	45'
11.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	60'

17.15	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	60'
18.15	<b>LES MILLS barre</b>	45'
19.00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	60'

## PERJANTAI

10.00	<b>Vetreät +55</b>	60'
11.00	<b>MUOKKAUS</b> **	60'

16.45	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	60'
18.00	<b>KUNTOPIIRI</b>	60'
19.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	60'

## LAUANTAI

11.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	60'
12.00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	60'

Toistaiseksi olemme sunnuntaisin suljettu.

\*\* 11.9. alkaen  
\*\*\* 8.9. alkaen  
A = aloittelijat

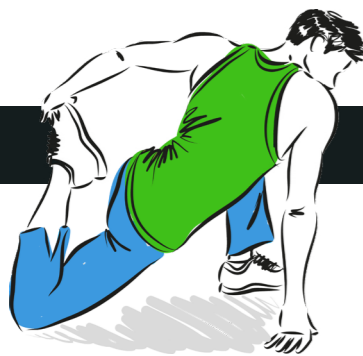


Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Päivitetty 7.9.2020

## MAANANTAI

18.15	<b>CARDIO-pyöräily</b>	45'
-------	------------------------	-----



## TIISTAI

18.00	<b>RVP-PYÖRÄILY</b>	60'
19.15	<b>SKI'N'BIKE +LIHASKUNTO</b>	45'

## KESKIVIIKKO

17.00	<b>groupBEAT</b> Kevyt pyörä	45'
-------	---------------------------------	-----

## TORSTAI

17.00	<b>KOVA PYÖRÄ 30'</b>	30'
17.30	<b>RVP-PYÖRÄILY 75'</b>	75'

## PERJANTAI

17.00	<b>Fiilispyörä</b>	60'
-------	--------------------	-----

## LAUANTAI

10.00	<b>Lauantaipyöräily</b>	60'
-------	-------------------------	-----



## MAANANTAI

17.45	<b>VESIJUMPPA</b>	45'
19.15	<b>VESIJUMPPA</b>	45'

## TIISTAI

11.45	<b>VESIJUMPPA</b>	45'
-------	-------------------	-----

## KESKIVIIKKO

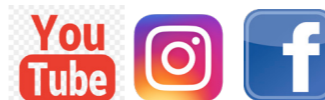
11.45	<b>VESIJUMPPA</b>	45'
-------	-------------------	-----

## TORSTAI

17.30	<b>HÄKKI</b> <sup>A</sup>	60'
-------	---------------------------	-----

18.00	<b>HÄKKI</b>	60'
-------	--------------	-----

[vkfysio.fi](http://vkfysio.fi)



# KUTOMON

FYSIOTERAPIA JA LIKUNTA KESKUS

Kutomonkuja 2 a | Forssa | puh. 03 435 4665

ISO SALI

SPORTTI

HÄKKI

VESIHELMI