

# LEPPÄVAARAN SISU RY KEVÄTKAUDEN 2024 AIKUISTEN AIKATAULUT



<b>AIKUISET Kevät2024 *Pidätämme oikeuden muutoksiin</b>				
<b>Maanantai</b>			<b>OHJAAJA</b>	
11:00	Lempeä Pilates	55min	Mirva	Karatalo KK,J,KM
18:15	Functional Body	55min	Petya	Postipuu KK,J,KM
18:30	Pilates	55 min	Mirva	Lintuvaara KK
19:15	Keskivartalo&Venyttely	45min	Petya	Postipuu KK,J,KM
19:35	Zumba *5min myöhemmin	45min	Heidi	Laaksoalahden monitoimitalo KK,J,KM
19:30	Kuntonyrkkeily	55min	Ville	Lintuvaaran koulu KK,J
<b>Tiistai</b>				
18:00	SykeBody	55min	Petya	Palvelutalo Hopeakotka KK,J
19:00	PVR	55min	Petya	Palvelutalo Hopeakotka KK,J
20:00	Budo-Karate	55min	Paul/Marko	Lintuvaaran koulu KK
<b>Keskiviikko</b>				
18:30	Sisupump	55min	Salla/Kristiina	Postipuu KK,J,KM
19:30	Kiinteytys	55 min	Salla/Kristiina	Postipuu KK,J,KM
<b>Torstai</b>				
16:30	Niska-Selkä-Hartiat	55min	Petya	Laaksoalahden monitoimitalo KK,J,KM
17:30	Bodyshape	50min	Petya	Laaksoalahden monitoimitalo KK,J,KM
18:00	Kahvakuula	50min	Mirva	Karamalmens skola KK, J
19:00	Pilates	50 min	Mirva	Karamalmens skola KK,J
20:00	YinJooga	55min	Mirva	Karamalmens skola KK, J
19:30	Budo-karate	90min	Paul/Marko	Jupperin koulu KK
<b>Perjantai</b>				
17:00	Tehojumppa	55min	Tanja	Lintumetsän koulu KK,J,KM
<b>Lauantai</b>				
10:00	DanceMix	50min	Petya	Lintuvaaran koulu KK,J,KM
11:00	Niska-Selkä-Hartiat	50min	Petya	Lintuvaaran koulu KK,J,KM
<b>Sunnuntai</b>				
10:00	PVR	55min	Tanja	Rastaalan koulu KK,J,KM
11:00	Keskivartalo	45min	Tanja	Rastaalan koulu KK,J,KM
17:00	Core+Venyttelyt	55min	Miia L	Lintuvaaran koulu koulu KK,J,KM
18:00	Teemajumppa	45min	Miia L	Lintuvaaran Koulu KK,J,KM
18:00	PhysioPilates	55min	Mervi V	Lintumetsän koulu KK,J,KM

**Ilmoittautuminen kevätkaudelle 2024 käynnistyy torstaina 28.12.2023 internetsivujemme kautta. lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi/  
[www.leppavaaransisu.fi](http://www.leppavaaransisu.fi)**

**Tarkistathan paikkakohtaisen aloitusajankohdan Tervetuloa liikkumaan kanssamme ♥**