

## Kesäohjelma 14.5. - 12.8.2018

(pidätämme oikeudet muutoksiin)



MAANANTAI			
15.15 – 16.00	Kinesis	Kinesistila	
16.15 – 17.15	SPS	Isosali	
16.15 – 17.00	Toning	Yläsali	
17.30 – 18.30	Pilates	Alasali	
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Kuntosali	
18.45 – 19.45	Dynaaminen Liikkuvuus	Isosali	

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	Kuntosali	29.5. asti
16.15 – 17.15	Pilates	Alasali	
16.30 – 17.15	Kinesis Syke	Kinesistila	
17.30 – 18.30	Hot Barre!	Alasali	
17.30 – 18.30	TRX	Tatami	
18.45 – 19.45	SPS	Isosali	

KESKIVIikko			
16.15 – 17.00	Kinesis	Kinesistila	
16.30 – 17.30	Functional Training	Tatami	
17.15 – 18.15	Pilates	Isosali	
17.45 – 18.45	Zumba	Tatami	27.6. asti
18.30 – 20.00	Syvävenyttely	Isosali	

TORSTAI			
10.30 – 11.30	Senior Jumppa	Yläsali	31.5. asti
11.30 – 12.30	Pilates	Alasali	
16.15 – 17.00	Kahvakuula	Tatami	
16.15 – 17.15	Kehonhuolto & Hieronta	Isosali	
17.30 – 18.15	Kinesis	Kinesistila	
18.30 – 19.30	Pilates	Alasali	
18.30 – 19.30	Kuntonyrkkeily	Isosali	

PERJANTAI			
16.30 – 17.30	Porrastreeni	Ulkona sateella tatami	Lähtö Studion aulasta!

Asiakaspalvelu: 050 911 2850 / palaute@elementstudio.fi

Tuntivaraukset netissä 7vrk ennen tunnin alkua, vakiovuorovaraukset asiakaspalvelusta. Tuntien peruutus viimeistään 12h ennen varatun tunnin alkua. Mikäli sinulla ei ole vielä voimassa olevaa harjoituskorttia Studiollamme, tee ensimmäinen ajanvaraus asiakaspalveluumme!

[www.elementstudio.fi](http://www.elementstudio.fi)

Olemme myös somessa! Seuraa, mitä Studiollamme tapahtuu:



elementstudiokuopio