

Ryhmäliikunta-aikataulu 13.1. – 24.5.2020 (Pidätämme oikeudet muutoksiin)

MAANANTAI			
16.30 – 17.15	Vaihtuva Sport-tunti	Tuija	Lämpösali
17.30 – 18.30	Pilates	Tuija	Lämpösali
17.30 – 18.30	Toiminnallinen Lihaskunto	Sami	Isosali
18.45 – 19.45	Dynaaminen Hathajooga	Puula	Lämpösali

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	Tuija	Kuntosali
16.15 – 17.15	Pilates	Riikka	Isosali
17.30 – 18.15	Kinesis +55	Sami	Kinesistila
17.30 – 18.30	SPS	Riikka	Isosali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

KESKIVIIKKO			
15.15 – 16.00	Kinesis Voima	Tuija	Kinesistila
16.15 – 17.15	AIR -tunti	Pipsa	Isosali
17.30 – 18.30	Pilates	Pipsa	Isosali
18.45 – 19.45	Dynaaminen Liikkuvuus	Riikka	Lämpösali

TORSTAI			
10.30 – 11.30	Senior Jumppa	Sami	Isosali
11.30 – 12.30	Pilates	Riikka	Lämpösali
17.15 – 18.00	Kinesis Syke	Tuija/Sami	Kinesistila
17.30 – 18.30	SPS	Pipsa	Isosali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

PERJANTAI			
7.30 – 8.30	Aamujooga	Johanna	Lämpösali
18.00 – 19.00	Kuntosali Circuit	Sami	Kuntosali

SUNNUNTAI			
17.00 – 17.45	Kinesis Voima	Pipsa	Kinesistila
18.00 – 19.00	Pilates	Pipsa	Lämpösali

Tuntien värikoodit:

WELLNESS TUNNIT

SPORT TUNNIT

HUOM! Syvävenyttely ja Pilates -tunnit edellyttävät peruskurssin käymisen.

* Vaihtuvan tuntisisällön löydät ajanvarausjärjestelmästä tai kotisivuiltamme.

Asiakaspalvelumme palvelee: palaute@elementstudio.fi / 050 911 2850 / Maaherrankatu 21, Kuopio

Seuraa meitä myös somessa: @elementstudiokuopio

