

RYHMÄLIIKUNNAN AIKATAULU 23.8.2021 alkaen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9:20 Pakaratreeni 30' / Anne	10:00 Kuntotanssi 60' / Pirkko	9:40 Kuminauhatreeni 45' / Sini	9:40 LadyFit 45' / Minna	9:15 FasciaMethod Voima 40' / Sini	10:00 Pilates 45' / Mette	
10:00 Muokkaus 45' / Anne	11:15 Ikinuoret Ladyt 60+ / Pirkko	10:35 RVP 30' / Sini	10:35 Kehonhallinta 30' / Meiju	10:05 Keskivartalo 30' / Sini	10:55 BODYPUMP® 60' / Mette	
		11:15 FasciaMethod 45' / Sini	11:15 Ikinuoret Ladyt 60+ / Meiju	10:45 Ladyt 60+ kuntosalilla kiertoharjoittelu 60' / Toni		
					15:00 Sweat and burn 45' / Toni	16:30 TONE® 45' / Piia
					16:00 Kehonhuolto 45' / Toni	17:25 BODYBALANCE® 60' / Piia
17:15 Muokkaus 45' / FysioLink	16:40 LadyFit 40' / Minna	17:00 PowerMethod 60' / Sini	17:15 AfroDance 45' / Aino-Maj	17:30 Dance 45' / Jukka		
17:30 Keskivartalo 30' / Iina ●	17:30 ZUMBA® 60' / Erla	18:10 DanceMix 45' / Jukka	17:15 Retro Spin 45' / FysioLink ◆	18:25 Jooga 45' / Jukka		
18:10 BODYCOMBAT® 60' / Iina	17:30 Kehonhuolto 45' / FysioLink ●	19:05 Pilates 60' / Jukka ●	18:10 Kahvakuula 45' / Toni			
18:10 Syke Spin 60' / FysioLink ◆	18:40 BODYPUMP® 45' / Annika	19:05 BODYSTEP® 45' / Piia	18:10 Syvävenyttely & rullaus 45' / Aino-Maj ●			
19:20 Pilates 60' / Hanna-Mari	19:35 Venyttely 30' / Annika		19:05 Ylävartalo & pakaratreenit 45' / Toni			

- Merkityt tunnit yläsalissa
- ◆ Merkityt tunnit spinnusalissa
- Muut tunnit isossa jumpasalissa



Lady Salus
Wärtsiläkatu 12 a
04410 Järvenpää
045 133 9155
jarvenpaa@ladysalus.fi

Lastenhoito Kärrynpyörä

Maanantai 17:00-19:20 Tiistai 17:00-19:30
Keskiviikko 16:45-19:15 Torstai 17:00-19:00

Kehonhuoltotunnit:
Kehonhuolto, FasciaMethod,
BODYBALANCE®, FasciaMethod Voima,
Venyttely, Jooga, Syvävenyttely & rullailu

Lihaskuntotunnit:
BODYPUMP®, Muokkaus, LadyFit,
Kahvakuula, Pakaratreeni, RVP, Sweat and
burn, Ylävartalo & pakaratreeni, Keskivartalo
PowerMethod, Ikinuoret Ladyt 60+

Liikkuvat tunnit:
Retro Spin, Syke Spin, DanceMix,
ZUMBA®, Dance, AfroDance,
Kuntotanssi, BODYSTEP®, BODYCOMBAT®

VIRTUAALITUNNIT:

Les Mills BODYCOMBAT® = Toiminnallinen taistelutunti
Les Mills BODYPUMP® = Lihaskuntotunti
Les Mills BODYBALANCE® = Kehonhuoltotunti
Les Mills SH'BAM® = Tanssitunti
Les Mills CXWORX® = Kiinteittävä lihaskuntotunti
Les Mills BARRE™ = Balettiin pohjautuva tunti
Les Mills GRIT® = HIIT-tunti
Les Mills SPRINT™ = HIIT-tunti sisäpyörällä
Les Mills RPM® = Sisäpyöräilytunti
Les Mills TRIP™ = Sisäpyöräilytunti
Intelligent cycling- the Journey = Sisäpyöräilytunti

Virtuaalitunnit käytössä aina salien ollessa
vapaina live-tunneista (yläkerran sali sekä sisäpyöräilytunti)