



OMT- JA LIIKUNTAKESKUS

KEVÄT 2019

AIKATAULU

PAIKKAVARAUKSET PUH. 05-544 6900

TAI omtkeskus@lehmus.fi

FITNESS-TUNNIT KEVÄT 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNATAI	SUNNUNTAI
9:55-10:50 NHS 55	07:00-7:45 BODYPUMP®		09:40-10:40 BODYPUMP®	09:00-09:55 VATSAPAKARA		16:15-17:10 ZUMBA®
16:50-17:50 BODYPUMP®	9:00-9:55 VATSAPAKARA	10:00-11:00 SENIORIT	16:45-17:45 BODYPUMP®	10:00-10:55 VENYTTELY	10:30-11:30 BODYPUMP®	16:55-17:50 VATSAPAKARA
17:30-18:15 KAHVAKUULA	16:40-17:35 PILATES	16:10-16:55 NHS 45	16:50-17:20 GRIT® Cardio	16:45-17:40 FASCIAMETHOD	11:00-12:00 BODYSTEP®	18:00-19:00 BODYPUMP®
18:00-18:50 SH'BAM®	16:45-17:45 BODYPUMP®	16:45-17:40 ZUMBA®	17:25-17:55 CXWORX®	16:50-17:50 BODYPUMP®		19:10-20:10 BODYBALANCE®
18:25-19:20 VENYTTELY	17:40-18:35 FITNESSJAM	17:05-17:50 KAHVAKUULA	17:55-18:55 BODYBALANCE®	18:00-19:00 BODYCOMBAT®		
19:00-20:00 BODYCOMBAT®	17:55-18:40 RASVANPOLTTO	17:45-18:45 BODYATTACK®	18:05-18:50 RASVANPOLTTO			
19:30-20:45 YOGA75	18:40-19:10 CXWORX®	18:00-19:00 BODYBALANCE®	19:00-19:55 FITNESSJAM			
	19:50-19:50 BODYSTEP®	18:55-19:50 BODYPUMP®	19:15-20:30 YOGA75			
	19:20-20:15 FASCIAMETHOD					

LEHMUSCYCLING-TUNNIT KEVÄT 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNATAI	SUNNUNTAI
9:00-9:45 SpinEasy 45			8:45-9:30 SpinEasy 45			11:00-13:00 PYÖRÄILLIJÄT (TILAUSTUNTI)
19:00-19:45 Spin Basic45	17:45-18:30 Spin Basic45	18:00-18:45 Spin Basic45	18:00-19:00 PYÖRÄILLIJÄT (TILAUSTUNTI)	17:10-17:55 SpinBasic45	11:40-12:25 Spin Basic45	

PIENRYHMÄTUNNIT KEVÄT 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNATAI	SUNNUNTAI
16:30-17:25 SkillMill	16:55-17:50 Kinesis NHS	9:00-9:50 Omnia 50	16:55-17:50 Omnia			
	18:00-18:55 Omnia		18:00-18:55 Kinesis NHS			

OMT- JA LIIKUNTAKESKUS LEHMUS

Valtakatu 51, 53100 Lappeenranta
PAIKKAVARAUKSET puh. (05) 544 6900

omtkeskus@lehmus.fi
www.lehmus.fi

AVOINNA
ma-su: 06.00-22.00