

KEVÄT 2020

AIKATAULU

PAIKKAVARAUKSET PUH. 05-5446900

FITNESS-TUNNIT KEVÄT 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	07:00-07:45 BODYPUMP®					
10:00-10:55 NiskaSelkäHartia 55	09:10-10:05 VATSAPAKARA	10:00-11:00 SENIORIT	10:00-11:00 BODYPUMP®	09:10-10:05 VATSAPAKARA	10:30-11:30 BODYPUMP®	
				10:10-11:05 VENYTTELY	11:40-12:40 BODYSTEP®	
16:00-16:45 SH'BAM®	16:45-17:45 BODYPUMP®	16:30-17:30 BODYATTACK®		16:00-16:55 NiskaSelkäHartia 55	14:30-15:25 ZUMBA	
17:50-18:45 VATSAPAKARA	16:45-17:40 BODYJAM®	16:30-17:25 PILATES	16:45-17:45 BODYPUMP®	17:00-18:00 BODYPUMP®	15:40-16:40 YIN YOGA	15:45-16:45 PILOXING®
18:00-18:45 KAHVAKUULA	17:50-18:20 CXWORKS®	17:35-18:30 FASCIAMETOD	17:20-17:50 CXWORKS®	17:05-18:00 FASCIAMETOD		15:50-16:45 KORSETTIPIILATES
18:55-19:55 BODYCOMBAT®	17:55-18:40 LES MILLS BARRE®	17:40-18:30 SH'BAM®	17:55-18:55 BODYBALANCE®	18:10-18:55 BODYATTACK®		18:00-19:00 BODYPUMP®
19:00-20:15 YOGA75	18:50-19:50 BODYBALANCE®	18:40-19:40 BODYPUMP®	18:00-18:55 VATSAPAKARA			19:10-20:10 BODYBALANCE®
		18:40-19:25 KAHVAKUULA	19:05-20:05 BODYCOMBAT®			
			19:10-20:25 YOGA			

LEHMUSCYCLING-TUNNIT KEVÄT 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9:05-9:50 SpinEasy 45			9:05-9:50 SpinEasy 45			11:00-13:00 PYÖRÄILIJÄT
	18:30-19:15 SpinBasic45	17:45-18:30 SpinBasic45	18:00-19:00 PYÖRÄILIJÄT	18:10-18:55 SpinBasic45	11:40-12:25 SpinBasic45	

PIENRYHMÄTUNNIT KEVÄT 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
16:00-16:45 TRX®Liikkuvuus	10:15-11:10 OMNIA	09:05-09:50 TRX®Liikkuvuus				
16:55-17:45 SKILLMILL™	16:45-17:40 KINESIS NHS	15:25-16:20 SKILLMILL™	16:25-17:10 TRX®Liikkuvuus			
	17:50-18:45 OMNIA		16:55-17:50 KINESIS NHS			
	18:25-19:10 TRX®Lihaskestävyys		18:00-18:55 OMNIA			

OMT- JA LIIKUNTAKESKUS LEHMUS

Valtakatu 51, 53100 Lappeenranta

PAIKKAVARAUKSET puh. (05) 5446900

AVOINNA AVAINKORTILLA

ma-su: 6:00-22:00

omtkeskus@lehmus.fi

www.lehmus.fi