

## FITNESS-TUNNIT KESÄ 2019

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

## LEHMUSCYCLING-TUNNIT KESÄ 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNATAI	SUNNUNTAI
9:05-9:50 SpinEasy 45			9:05-9:50 SpinEasy 45			
19:00-19:45 Spin Basic45	17:55-18:40 Spin Basic45	18:00-18:45 Spin Basic45		18:00-18:45 SpinBasic45	11:40-12:25 Spin Basic45	

## PIENRYHMÄTUNNIT KESÄ 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNATAI	SUNNUNTAI
		9:30-10:20 Omnia 50				
16:30-17:25 SkillMill	16:45-17:40 Kinesis NHS		16:55-17:50 Omnia			
	17:50-18:45 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