



OMT- JA LIIKUNTAKESKUS

SYKSY 2019

AIKATAULU

PAIKKAVARAUKSET PUH. 05-544 6900

TAI omtkeskus@lehmus.fi

FITNESS-TUNNIT SYKSY 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNATAI	SUNNUNTAI
	07:00-7:45 BODYPUMP®45		10:00-11:00 BODYPUMP®	9:10-10:05 VATSAPAKARA		
10:00-10:55 NHS 55	9:10-10:05 VATSAPAKARA	10:15-11:15 SENIORIT		10:10-11:05 VENYTTELY	10:30-11:30 BODYPUMP®	
16:55-17:45 Sh'Bam®	16:45-17:45 BODYPUMP®	15:45-16:45 BODYATTACK®	16:45-17:45 BODYPUMP®	16:45-17:40 FASCIAMETHOD	11:40-12:40 BODYSTEP®	
17:50-18:45 VATSAPAKARA	16:45-17:40 ZUMBA®	16:50-17:45 PILATES	17:40-18:10 GRIT®Athletic	16:50-17:35 BODYPUMP®45		
18:00-18:45 KAHVAKUULA	17:50-18:20 CXWORX®	17:50-18:50 BODYPUMP®	17:55-18:55 BODYBALANCE®	17:40-18:40 BODYCOMBAT®		15:55-16:50 ZUMBA®
18:55-19:55 BODYCOMBAT®	17:55-18:55 BODYBALANCE®	17:55-18:50 FASCIAMETHOD	18:15-18:45 CXWORX®			16:55-17:50 KorsettiPilates
19:00-20:15 YOGA75	19:00-20:00 BODYSTEP®	19:00-19:45 KAHVAKUULA	19:00-20:15 YOGA75			18:00-19:00 BODYPUMP®
			19:05-19:55 Sh'Bam®			19:10-20:10 BODYBALANCE®

LEHMUSCYCLING-TUNNIT SYKSY 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNATAI	SUNNUNTAI
9:05-9:50 SpinEasy 45			9:05-9:50 SpinEasy 45			
18:00-18:45 Spin Basic45	18:30-19:15 Spin Basic45	18:00-18:55 Spin Kestävyyds		17:45-18:30 SpinBasic45	11:40-12:25 Spin Basic45	

PIENRYHMÄTUNNIT SYKSY 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNATAI	SUNNUNTAI
		9:10-10:05 Omnia	16:45-17:30 TRX Liikkuvuus	16:50-17:45 Omnia		
16:55-17:50 SkillMill	16:45-17:40 Kinesis NHS					
16:00-16:45 TRX Liikkuvuus	17:50-18:45 Omnia	16:50-17:45 SkillMill	17:55-18:50 Kinesis NHS			
	18:25-19:20 TRX®Kestävyyds					

OMT- JA LIIKUNTAKESKUS LEHMUS

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

omtkeskus@lehmus.fi
www.lehmus.fi

AVOINNA AVAINKORTILLA
ma-su: 06.00-22.00