



IMATRAN KYLPYLÄ
Fitness

2.9.-3.11.2019 Ryhmäliikunta

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
08:30 PILATES Anu	PS	08:00 KS-CIRCUIT Sini	KS			
09:45 VESIJUMPPA Anu	AL	09:15 AQUACIRCUIT Sini	AL	10:00 BODY-CIRCUIT Arto	10:00 STRONG & STRETCH/ Sini	10:00 KAHVAKUULA Mirka
						13:30 BODY-CIRCUIT Arto(alk. 15.9.)
						14:30 300 Arto (alk. 15.9.)
	17:00 LAVIS Sini	16:30 PILATES Anu	17:00 BODYPUMP®45` Emilia	17:00 CYCLING 45` Theresia/Emilia		15:20 HIGHROLLER Arto (alk. 15.9.)
17:00 KAHVAKUULA Riikka	17:00 CYCLING 45` Terhi	17:05 STEP & STRONG Mirka	17:00 RVP Theresia	16:30 VIP Arto		16:00 BODYPUMP® Kiertävä
18:00 ZUMBA Sini	18:00 KS-CIRCUIT Theresia	18:00 CYCLING 55` Theresia	18:15 AQUACIRCUIT Theresia			17:15 BODYBALANCE® Henna M.
18:15 VESIJUMPPA Katri L	18:00 BODYPUMP® Terhi	18:00 KAHVAKUULA Henna V.	18:00 BODYCOMBAT® Sini			17:15 HYDROHEX Virtuaali
19:00 CROSSCIRCUIT Sini	18:00 BODYBALANCE® Sini	19:05 HIGHROLLER Theresia	19:00 TONE Henna V.			
19:15 SYVÄVENYTTELY Katri L.	19:15 VESIJUMPPA Theresia	18:45 VIP Arto	19:15 YOGAFLEX Sini			

LIIKUNTATILAT

RS = Ryhmäliikuntasali
PS = Promenadisali
CS = Cyclingsali
LT = Liikuntatila
KS = Kuntosali
AL = Altaat
UL = Ulkona

Tunneille on tehtävä varaus:
www.varaaheti.fi/imatrankylpyla
Puh. 020 7100 507
Minimi osallistujamäärä tunneille 5 hlö



Imatran kylpylä
SPA • RESORT