

MA	10.00 17.30 18.05 18.15 19.15	Sisäpyöräily Basic 50 Sisäpyöräily Basic 30 Pumppi 55 Vesijumppa 45 DanceMove 50
TI	10.00 10.30 17.15 18.15 18.30 19.15	Sisäpyöräily Basic 30 Venyttely 30 PowerBody 50 Zumba® 50 Sisäpyöräily Basic 50 Kehonhallinta 60
KE	11.00 17.15 18.20 18.30 19.30	Seniorit 45 Kuntonyrkkeily 50 Step Vatsa-pakara Sisäpyöräily Cardio 55 Pilates 60
TO	10.00 17.30 18.30 18.30 19.30	Kehonhuolto + venyttely 60 Fitball 45 Zumba® 50 Sisäpyöräily Basic 50 Teema 55
PE	10.00 17.15 17.15	Pumppi 55 Sisäpyöräily Basic 50 Pilates 60
LA	09.00 10.00 11.00	Kuntopiiri 50 Sisäpyöräily Basic 50 Pumppi 55
SU	18.00 19.05	Zumba® 50 Pumppi 55

Ryhmäliikunta-aikataulu 16.1.2012 alkaen Lumo Liikunta- ja hyvinvointikeskus Nastola, Sport Center

Vastaanotto (Harjuviidantie 5, Nastola)

MA	klo 09.30-19.30
Ti	klo 12.00-19.30
Ke	klo 10.00 -19.30
To	klo 09.30-19.30
Pe	klo 12.00-17.30
La-Su	Suljettu