

KATINKULLAN

RYHMÄLIIKUNTA vk 28

Vierailevana ohjaajana tunnit vetää
Susanna Poutamo

Ma 8.7.

17.30-18.30 Bodybalance (Les Mills)

Ti 9.7.

17.30-18.30 Syke & toiminnallinen core

- helppoa askelsarjaa sykettä nostaen
sekä toiminnallisia vatsa-, ja
selkälihasliikkeitä kehon omalla painolla
ja käyttäen apuna myös käsi- ja
levypainoja

Ke 10.7.

17.30-18.30 Bodybalance (Les Mills)

Ryhmään ei tarvitse ennakoon ilmoittautua. Hinta 8€/hlö, os.-kortilla 15%:n alennus. Osta lippu vastaanotosta. Ryhmäliikunta tennisk.1:llä.