

SYYSKAUSI ALKAA LA 1.8.

■ Kevyt harjoitus,
joka sopii hyvin myös aloittelijoille
■ Keskiraskas harjoitus
■ Raskas harjoitus
▶ Video-ohjattu

HAUKIPUDAS

TUTUSTUMISKUUKAUSI
14,95€ + kulkukortti 5€

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
09:00 ▶ VOIMA-LATINO 45/SH	09:00 KUNTOPIIRI 45/AM	09:00 ▶ RPV 45/KK	09:00 KUNTOPIIRI 45/AM	09:00 ▶ SUOMIJUMPPA 45/SH	10:00 BODYPUMP® 45/SO	10:00 ▶ FITBALL 45/SH
10:00 HATHA JOOGA 60/LA		10:00 ▶ PILATES-JOOGA/MMJ			11:00 IC SUOMIPOP 45/SO	11:00 ▶ STEP- BODY 45/KK
16:00 ▶ FITBALL 45/SH	16:30 ▶ STEP-BODY 45/KK				12:00 ▶ RPV 45/KK	
17:00 SUOMIJUMPPA 45/EP	17:30 FITBALL 45/SH	17:30 DANCE Workout 45/HI	17:30 TABATA 45/AM	17:00 HATHA JOOGA 60/LA	16:00 ▶ IC RETRO 45/KK	16:00 KAHVAKUULA 45/AM
18:00 PILATES 45/EP	18:20 ZUMBA® 30/SH	17:30 IC RETRO 45/KK	18:20 KUNTONYRKKEILY 45/AM	18:00 ▶ IC SUOMIPOP 45/SH		17:00 KUNTOPIIRI 45/AM
18:00 IC SPIRIT 45/RK	18:30 IC SUOMIPOP 45/RK	18:30 STRONG®45/KK	18:30 IC SPIRIT 45/RK		18:00 PAKARA 30/RK	18:00 PAKARA 30/RK
19:00 KAHVAKUULA 30/RK	18:50 ZUMBA Toning®30/SH	18:30 ▶ IC HIIT 30/KK	19:15 LATINOFIT 30/SH		18:35 CORE 30/ RK	18:35 CORE 30/ RK
19:45 RPV 45/RK	19:30 BODYPUMP®60/RK		19:50 KEHONHUOLTO 45/SH			19:15 YIN JOOGA 60/LA

SYYSKAUSI ALKAA LA 1.8.

■ Kevyt harjoitus,
joka sopii hyvin myös aloittelijoille
■ Keskiraskas harjoitus
■ Raskas harjoitus
▶ Video-ohjattu

KELLO

TUTUSTUMISKUUKAUSI
19,95€ + kulkukortti 5€

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
09:00 KUNTOPIIRI 60/TR&AM	09:00 60+ JUMPPA 45/PH	09:00 KUNTOPIIRI 60/TR	09:00 ▶ SUOMIJUMPPA 45/SH	09:00 KUNTOPIIRI 60/TR&AM	10:00 SUOMIJUMPPA 45/MMJ	09:30 ** KUNTOPIIRI 60/TR
10:10 ** 60+ KUNTOPIIRI 45/TR	9:30 IC RETRO 45/LK	9:30 SUOMIJUMPPA 45/EP	10:00 ▶ RPV 45/KK	09:15 FITBALL 45/SH	11:00 IC ENDURANCE 45/MMJ	11:00 IC RETRO 45/MV
16:30 ▶ FITBALL 45/SH	10:30 HATHA JOOGA 60/LA	16:30 ▶ RPV 45/KK	16:45 PAKARA 30/RK	10:10 LATINOFIT 30/SH	11:00 KAHVAKUULA 45/EP	12:00 M.A.X. ®30/MV
17:30 DANCE Workout 45/HI	16:45 KUNTOPIIRI 45/MN	17:30 FLOW JOOGA 60/KT	17:00 KUNTOPIIRI 45/MN	10:45 YIN JOOGA 60/LA	12:00 PILATES 45/EP	12:35 YOGA FLEX ®30/MV
18:00 IC RETRO 45/KK	17:00 SY PILATES ® 45/PP	18:30 IC INTERVAL 45/KW	17:20 CORE 30/RK	17:00 BODYCOMBAT® 45/SH		** TÄMÄ TUNTI JOKA TOISELLA VIIKOLLA
18:20 BODYCOMBAT® 30/LT	18:00 BODYSTEP® 45/KK	18:40 FITBALL 45/SH	18:00 IC ENDURANCE 45/KK	17:30 IC ENDURANCE 75/KK		17:45 *** BODYSTEP® 60/ES
19:00 BODYPUMP®45/KK	19:00 BODYBALANCE®45/KK	19:20 IC HIIT 30/KW	18:00 FASCIA Method®45/PP	18:00 BODYPUMP®60/SH		18:00 *** IC SUOMIPOP 45/MMJ
19:00 IC SUOMIPOP 45/SH	19:00 IC SPIRIT 45/MM	19:30 ZUMBA® 30/SH	19:00 STRONG®45/KK	* TÄMÄ TUNTI ALKAA SYYSKAUSSA		19:00 *** BODYBALANCE®60/MMJ
20:00 KEHONHUOLTO 45/SH	20:00 RPV 45/MM	20:00 ZUMBA Toning®30/SH	20:00 BODYBALANCE®45/KK			*** TÄMÄ TUNTI ALKAA 9.8.2020

ILMOITTAUDU PERUSKURSSILLE!

■ Junnuryhmät
■ Harrasteryhmät

KELLO

TUTUSTUMISKUUKAUSI
19,95€ + kulkukortti 5€

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
16:00 PERUSKURSSI		16:00 PERUSKURSSI	17:00 ** NYRKKEILYKOULU/SE	17:00 PERUSKURSSI	12:00 DEFCON 60/JS	17:00 BJJ/LUKKOPAINI 90/TM
17:00 JUNNU JUJITSU/AV	17:00 NYRKKEILYKOULU/SE	17:00 JUNNU KICKBOXING/AV	18:00 KUNTONYRKKEILY 60/SE (Toiminnall. salissa)	18:00 BJJ/LUKKOPAINI 90/TM	13:00 KRAV MAGA 60/AV	
18:00 MUAYTHAI & IM KICKBOXING 60/AV	18:00 KUNTONYRKKEILY 60/SE (Toiminnall. salissa)	18:00 MUAYTHAI & IM KICKBOXING 60/AV	18:00 PERUSKURSSI		14:00 MUAYTHAI & KICKBOXING	
19:00 KRAV MAGA 60/AV	18:00 BJJ/LUKKOPAINI 90/MH	19:00 KRAV MAGA 60/AV	19:00 DEFCON 60/JS	** ALKAA SYYSKAUSSA!	15:00 ** JUNNU JUJITSU/AV	
20:00 PERUSKURSSI	19:30 PERUSKURSSI	20:00 PERUSKURSSI	20:00 AMMATTILAISET 60/JS		16:00 ** JUNNU KICKBOXING/AV	



ALOITA PERUSKURSSILTA!
Ilmoittaudu peruskurssille
osoitteessa www.lkcore.fi

Kesto 10h
Hinta 40€
(Kulkukortti 5€)

KEHITY JA HAASTA
Harrastajaryhmissä.
Myös kilpailumahdollisuus!

PERUSKURSSIT ELOKUUSSA!

■ Peruskurssin jälkeen
■ Harrasteryhmät

KELLO

TUTUSTUMISKUUKAUSI
19,95€ + kulkukortti 5€

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
09:15 FUNCTIONAL 60/JK		09:15 FUNCTIONAL 60/JK		09:15 FUNCTIONAL 60/JK
15:30 FUNCTIONAL 60/JK	15:30 FUNCTIONAL BASIC/JK	15:30 FUNCTIONAL 60/JK	15:30 FUNCTIONAL BASIC/JK	15:30 FUNCTIONAL 60/KM
16:45 FUNCTIONAL 60/JK	16:45 FUNCTIONAL BASIC/JK	16:45 FUNCTIONAL 60/MJ	16:45 FUNCTIONAL BASIC/JK	16:45 FUNCTIONAL 60/KM
18:00 FUNCTIONAL 60/LK		18:00 FUNCTIONAL 60/MJ		



ALOITA PERUSKURSSILTA!
Ilmoittaudu toiminnallisen
harjoittelun peruskurssille

Kesto 4-5h
Hinta 40€
(Kulkukortti 5€)

OPI LAJISTA
Basic-tunneilla.
Kuntoa ja tekniikkaa!

KEHITY JA HAASTA
Functional- tunneilla.
Myös kilpailumahdollisuus!

P.044-5545787

WWW.LKCORE.FI

LIIKUNTAKESKUS@LKCORE.FI