

VIIKKO-OHJELMA KEVÄT 2021

VOIMASSA 11.1.2021 ALKAEN



Masku Gym Oy  
Maskuntie 234  
21250 Masku  
p. 010 281 9339  
palvelu@maskugym.fi

### RYHMÄLIKUNNAN AIKATAULU

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Vastaanotto avoinna 16:30 - 20:00	Vastaanotto avoinna 16:30 - 20:00	Vastaanotto avoinna 16:30 - 20:00	Vastaanotto avoinna 16:30 - 20:00	Vastaanotto avoinna 16:00 - 18:00	Vastaanotto avoinna 10:00 - 12:00	Vastaanotto suljettu
RYHMÄLIKUNTASALI						
11:15 RVP / Katarina			(Ryhmäliikuntasali varattu 06:00-16:00)	11:15 Les Mills BodyPump / Svetlana	10:15 Kiinteytys / Susanna	10:00 Les Mills BodyPump 45' / Jenni P
16:00-17:00 Yritystunti / Jenna						
17:15 TerveSelkä 45' / Marketta	17:15 LadyJumppa / Sirpa	17:30 SuomiJumppa / Anna	17:15 Dance 50' / Susanna	16:00 Kahvakuula / Jenna		
18:10 Les Mills BodyCombat / Jenni P	18:20 RVP / Marketta	18:40 Les Mills BodyPump 45' / Svetlana	18:30 Toiminnallinen kuntopiiri / Mona			18:00 SykeMuokkaus / Anna
19:15 Les Mills BodyPump / Jenni P	19:25 YinJooga / Jenna	19:40 Les Mills BodyBalance / Svetlana				
SISÄPYÖRÄILY						
18:10 Yritystunti / Marketta		17:30 Cycling Pro / Marketta	17:30 Cycling Basic 45' / Marika		10:30 Cycling HC 45' / Mona	
19:15 Yritystunti / Mona			19:40 Yritystunti / Mona			

Kuntosali ja ryhmäliikuntatunnit vastaanoton aukioloaikojen ulkopuolella vain jäsenille.

Jäsenkortilla kuntosalille joka päivä klo 05:00 - 23:00

Pidämme oikeuden muutoksiin !