

APLICON 19. SYYSKAUSI ALKAA 5.9. TÄLLÄ HIENOLLA LUKUJÄRJESTYKSELLÄ

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ
08:40 Groove – kevyt sisäpyöräily 45 SP	06:00–08:00 Aamu-uinti NK	07:00 Power Core 45 S1	07:00 Yoga Flow 45 S1
09:35 Timanttitiimi 65+ kuntosalilla 55 KS	08:15 Evergreen 45 S1	10:30 Lavis® – lavatanssijumppa 45 S1	09:30 Timanttitiimi 65+ jumppa 55 S1
09:45 HIIT 45 S1	09:15 Pilates 55 S1	11:25 Kehonhuolto 30 S1	10:45 SH'BAM™ Les Mills 45 (vauva voi olla mukana tunnilla) S1
10:45 Yoga venyttely 45 S1	10:20 Äitien kuntotreeni – Treenaa yhdessä vauvan kanssa 45 S1	09:00–15:00 MamaGym – Vauva mukana kuntosalilla KS	09:00–15:00 MamaGym – Vauva mukana kuntosalilla
09:00–15:00 MamaGym – Vauva mukana kuntosalilla KS	10:30 Cruiser – Keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	ILTA	ILTA
ILTA	09:00–15:00 MamaGym – Vauva mukana kuntosalilla KS	17:30 Zumba® 45 S1	17:00 Pilates 45 S3
16:45 HIIT 45 S1	ILTA	18:00 Kuntojumppa 30 S3	17:15 Power Step 55 S1
17:00 Tervekeho FYSIOS 45 S3	16:15 Power Core 45 S1	18:10 Raskas ROCK sisäpyöräily 45 SP	18:15 BODYCOMBAT® – Les Mills 60 S1
17:45 BODYPUMP® Les Mills 60 S1	17:10 Lihaskunto 45 S3	18:25 BARRE® Les Mills 30 (alkaen 28.9.) S1	18:20 Cruiser – Keskiraskas sisäpyöräily 45 SP
18:00 Evergreen 45 S3	17:15 SH'BAM™ Les Mills 45 S1	18:30 Terveiselkä 30 S3	18:25 Yoga + Meditaatio 55 (8.9.–24.11.) S3
18:15 Cruiser – keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	18:10 Giyya – kahvakuula 45 S3	19:05 RVP – Reisi, vatsa, pakara 30 S1	19:00 Kuntopiiri kuntosalilla 45 KS
19:00 Kuntonyrkeily 55 S3	18:15 BODYATTACK® Les Mills 55 S1	19:10 Groove – Kevyt sisäpyöräily 45 SP	19:30 BODYPUMP® Les Mills 45 S1
19:05 Latin Dance 45 S1	19:15 Mountain High – Keskiraskas sisäpyöräily 55 SP	19:30 Yoga Flow 45 S2	KURSSI
20:00 Kehonhuolto 55 S1	19:20 Yoga venyttely 45 S1	VALMENNUSRYHMÄ	16:00 Nuorten Kurssi 45 (6.9.–13.10.)
LAITEPILATES	KURSSI	16:15 Remppa vai Leikkaus (alkaen 14.9.) KS	LAITEPILATES
12:00 Laitepilates 55 S2	16:00 Nuorten kurssi 45 (6.9.–13.10.)	17:00 X-method (alkaen 14.9.) KS	19:40 Laitepilates 55 S2
16:30 Laitepilates 55 S2	VALMENNUSRYHMÄ	18:15 Terveempi - Kiinteämpi (alkaen 7.9.) S2/KS	VALMENNUSRYHMÄ
17:35 Laitepilates alkeistunti 75 S2	09:30 Terveempi Kiinteämpi (alkaen 6.9.) S2/KS		17:00 X-method (alkaen 22.9.) KS
VALMENNUSRYHMÄ	17:00 Bootycamp (alkaen 30.8.) KS		17:45 Huippukuntoon (alkaen 8.9.) KS
17:45 Core Haltuun (alkaen 12.9.) S2/KS	18:00 Terveempi – Kiinteämpi (alkaen 6.9.) S2/KS		
19:00 Parempi Valinta (alkaen 5.9.) S2			

Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Vastaanotto avoinna:
AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	ILTA	MA-TO 09:00–21:00
07:00 Cruiser – Keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	09:20 Cruiser – Keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	17:00 Keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	PE 09:00–20:00
09:30 Kuntojumppa 45 S1	09:30 Zumba® 45 S1	17:15 BODYATTACK® Les Mills 45 (11.9–13.11.) S1	LA 09:00–14:00
10:25 Tervekeho FYSIOS 45 S1	10:30 Lihaskunto 45 S1	18:15 SH'BAM™ Les Mills 45 S1	SU 16:00–20:00
11:20 BODYPUMP® Les Mills 45 (9.9.–28.10.) S1	PERHELIKUNTA	18:20 Äijäjooga 45 S3	Avainkortilla kuntosalille joka päivä 04:00–24:00
09:00–15:00 MamaGym – Vauva mukana kuntosalilla KS	10:00 Perhejumppa 1–3v (17.9–26.11.) (5.11. ei tuntia) S3	19:15 Yoga Flow 45 S1	Lapsiparkki Ompula
ILTA	10:55 Perhejumppa 4–6v (17.9–26.11.) (5.11. ei tuntia) S3		MA 17:30–20:00
16:15 HIIT 45 S1	KURSSI		TI 17:00–19:30
17:10 BODYPUMP® Les Mills 45 S1	11:45 Akro-liikkari 6–7v (17.9–12.11.) (5.11. ei tuntia) S3		KE 17:15–19:45
18:10 Mountain high – keskiraskas sisäpyöräily 45 SP			TO 17:00–19:30
19:10 Mobility Circuit – Liikkuvuuskuntopiiri 45 S1			
19:15 AquaPower – vesijumppa 45 NK			
LAITEPILATES			
08:00 Laitepilates 55 S2			

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA HAKEMAAN TERVEYTTÄ, ILOA JA HYVÄÄ OLOA KANSSAMME!



Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico
 Ratakatu 24, 08150 LOHJA
 050 356 3045 · info@aplico.fi



Lue lisää:
www.aplico.fi