

# LIIKUNTAVIIKON OHJELMA APLICOLLA 23.–29.9.2019:

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>AAMU &amp; PÄIVÄ</b>	<b>AAMU &amp; PÄIVÄ</b>	<b>AAMU &amp; PÄIVÄ</b>	<b>AAMU &amp; PÄIVÄ</b>	<b>AAMU &amp; PÄIVÄ</b>
07:00 Yoga Flow 45	07:00 Kuntosali-kuntopiiri 45	10:00 BODYPUMP® Les Mills 60	08:15 Gyrya - Kahvakuula 45	07:00 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45
09:30 Timanttitiimi 65+ Kuntosalilla 55	08:15 CMS Evergreen 45	10:15 Lavis® - lavatanssijumppa 45	09:30 Timanttitiimi 65+ jumppa 55	09:15 CMS Kuntojumppa 30
09:40 Groove - kevyt sisäpyöräily 45 "koppa sallittu tunnille"	09:15 Pilates 55	11:00–13:00 "koppa kuntosalilla"	10:30 SH'BAM™ Les Mills 45 "koppa sallittu tunnille"	09:45 CMS TerveSelkä 30
09:45 BODYATTACK® Les Mills 45	10:00 Bailamama2Baby 0v 45	11:10 Kehonhuolto 30 CS	11:00–13:00 "koppa kuntosalilla"	10:00 Rytmiä ja kehonhuoltoa äideille 45
10:40 Yoga venyttely 45	10:20 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	15:15 Groove - kevyt sisäpyöräily 30	11:30 Fysios Tervekeho 45 "koppa sallittu tunnille"	10:15 CMS Kehonhuolto 30
11:00–13:00 "koppa kuntosalilla"	11:00–13:00 "koppa kuntosalilla"	15:50 RSK Rinta-Selkä-Kädet 30	<b>ILTA</b>	11:00–13:00 "koppa kuntosalilla"
<b>ILTA</b>	<b>ILTA</b>	<b>ILTA</b>	17:15 CMS Power Step 45	<b>ILTA</b>
16:45 CMS RVP Reisi-Vatsa-Pakara 30	17:05 BODYATTACK® Les Mills 60	17:15 CMS Evergreen	17:35 YOGAFUNC 45	17:30 BODYPUMP® Les Mills 60
17:20 RSK Rinta-Selkä-Kädet 30	17:10 CMS Lihaskunto 45	18:00 Zumba® 45	18:10 BODYCOMBAT® Les Mills 60	18:40 Venyttellen vetreäksi 30
17:30 BARRE® Les Mills 30	18:05 Pilates 55	18:05 Teema - raskas sisäpyöräily 55	18:25 Lavis® - lavatanssijumppa 45	
18:00 BODYPUMP® Les Mills 60	18:10 Groove - kevyt sisäpyöräily 45	18:10 Aikuisten Akrobatia 45	18:30 Mountain High - keskiraskas sisäpyöräily 55	
18:10 CMS Evergreen 45	18:15 SH'BAM™ Les Mills 45	19:05 BARRE® Les Mills 30	19:20 Pilates 55	<b>19:00 Aplicon 15-vuotisjuhla jäsenille!</b>
18:20 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	19:05 Mountain High - keskiraskas sisäpyöräily 55	19:15 CMS RVP Reisi-Vatsa-Pakara 30	19:35 Groove - kevyt sisäpyöräily 45	
19:00 Just Dance! 45	19:10 Kuntonyrkkeily 45	19:45 Yoga Flow 45	20:10 BODYPUMP® Les Mills 45	
19:10 BODYCOMBAT® Les Mills 60	19:15 Gyrya - kahvakuula 45	19:50 RSK Rinta-Selkä-Kädet RV		
19:15 Radical - raskas sisäpyöräily 45	20:10 Yoga venyttely 45			
19:50 Fysios Tervekeho 45 PK				

Lauantai	Sunnuntai
<b>AAMU &amp; PÄIVÄ</b>	<b>AAMU &amp; PÄIVÄ</b>
09:15 Zumba® 45	10:00 BODYPUMP® Les Mills 60
10:10 CMS Lihaskunto 45	11:15 Pilates 45
11:10 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	<b>ILTA</b>
<b>LAPSET</b>	17:15 BODYATTACK® Les Mills 45
10:10 Taikametsän perhejumppa 1–2v	17:30 Teema - keskiraskas sisäpyöräily 45
10:55 Taikametsän perhejumppa 3–4v	17:35 YOGAFUNC 45
11:45 Taikametsän perhejumppa 5–6v	18:15 SH'BAM™ Les Mills 45
	18:25 Äijäjooga 45
	19:15 Yoga Flow 45

## VASTAANOTTO JA KUNTOSALI AVOINNA:

ma-to	09:00–21:00
pe	09:00–20:00
la	09:00–15:00
su	16:00–20:00

**Jäsenet kuntoilevat joka päivä 05-24**



**LUE LISÄÄ:**

[www.aplico.fi](http://www.aplico.fi)

[www.liikuntapaivat.fi](http://www.liikuntapaivat.fi)

[https://ec.europa.eu/sport/week\\_en](https://ec.europa.eu/sport/week_en)