

KEVÄT 2018

AIKATAULU

Voit tehdä ajanvarauksen tunnille omilla tunnuksillasi osoitteessa www.lehmus.fi/ajanvarauskalenteri

Jos sinulla ei ole tunnuksia, soita (05) 544 6900 tai laita viestiä omtkeskus@lehmus.fi

Hinnastomme löytyy osoitteesta www.lehmus.fi/hinnasto



lehmus
OMT- JA LIIKUNTAKESKUS

SEURAA
MEITÄ
SOMESSA!



FITNESS-TUNNIT KEVÄT 2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	7.00–7.45 BODYPUMP™45	9.30–10.30 BODYPUMP™		9.10–10.05 VATSAPAKARA		
9.35–10.30 NISKASELKÄHARTIAT	9.30–10.25 VATSAPAKARA	11.00–12.00 SENIORIT		10.10–10.55 VENYTTELY	10.30–11.30 BODYPUMP™	
					11.40–12.40 BODYATTACK™	
16.45–17.45 BODYBALANCE™	15.45–16.30 POUND@WORKOUT	16.35–17.30 LATINMIX	16.20–17.10 SH'BAM	16.35–17.20 POUND@WORKOUT	12.35–13.30 VENYTTELY	15.30–16.25 ZUMBA®
17.30–18.15 KAHVAKUULA	16.40–17.35 PILATES	17.40–18.35 FASCIAMETHOD	16.45–17.45 BODYPUMP™	16.50–17.50 BODYPUMP™		16.35–17.30 FASCIAMETHOD
17.55–18.55 BODYPUMP™	16.45–17.45 BODYPUMP™	17.40–18.40 BODYPUMP™	17.55–18.55 BODYBALANCE™	17.30–18.25 KEHONHUOLTO		16.45–17.40 VATSAPAKARA
18.25–19.20 ZUMBA®	17.40–18.30 SH'BAM	18.45–19.30 KAHVAKUULA	19.05–19.50 VATSAPAKARA	18.00–19.00 BODYSTEP™		18.00–19.00 BODYPUMP™
19.05–20.05 BODYCOMBAT™	17.55–18.50 VATSAPAKARA	18.50–19.50 BODYATTACK™	19.30–20.45 YOGA'75	19.10–20.10 BODYCOMBAT™		19.10–20.10 BODYBALANCE™
19.30–20.45 YOGA'75	19.00–20.00 BODYSTEP™	19.55–20.25 CXWORX®	20.10–20.40 CXWORX®			
	19.40–20.55 VENYTTELY	19.40–20.35 VENYTTELY				

● KESTÄVYYTTÄ, ENERGIAA, VAUHTIA ● LIHASKUNTOA, VOIMAA ● KEVYTTÄ MENOA, KEHONHUOLTOA ● TANSSILLISTA, RYTMIÄ, IRROITTELUA ● KESTÄVYYTTÄ, LIHASKUNTOA, TOIMINNALLISUUTTA

LEHMUSCYCLING-TUNNIT KEVÄT 2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	8.40–9.25 LEHMUS CYCLING EASY45		8.45–9.30 LEHMUS CYCLING EASY45	7.00–7.45 LEHMUS CYCLING EASY45		
					11.40–12.25 LEHMUS CYCLING EASY45	11.00–13.00 PYÖRÄILIJÄT
18.20–19.05 LEHMUS CYCLING BASIC 45	17.45–18.45 LEHMUS CYCLING INTERVALLI 60	17.50–18.35 LEHMUS CYCLING BASIC 45	16.50–17.50 PYÖRÄILIJÄT			
			18.25–19.10 LESMILLS RPM™			

VIRTUAALITUNTIEN AIKATAULUT SAAT LEHMUKSESTA.

PIENRYHMÄTUNNIT KEVÄT 2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.30–9.20 OMNIA			9.40–10.35 OMNIA			
16.25–17.20 SKILLMILL™	16.40–17.35 KINESIS NISKASELKÄHARTIA 55	16.20–17.15 SKILLMILL™	17.20–18.15 SKILLMILL™	15.30–16.25 OMNIA		
17.30–18.25 KINESIS NISKASELKÄHARTIA 55	17.45–18.40 OMNIA	16.40–17.35 KINESIS NISKASELKÄHARTIA 55	17.15–18.10 KINESIS			
18.35–19.30 OMNIA	18.40–19.35 TRX@LII	17.45–18.40 OMNIA	18.15–19.10 OMNIA			
			18.25–19.20 TRX@LII			

OMT- JA LIIKUNTAKESKUS LEHMUS

Valtakatu 51, 53100 Lappeenranta
puh. (05) 544 6900

omtkeskus@lehmus.fi
www.lehmus.fi

AVOINNA
ma–su: 06.00–22.00

ASIAKASPALVELU
ma–pe: 08.00–20.00