

KAIKILLE
AVOIMET!

Aiempaa kokemusta ei tarvitse olla. Teemme yhteisen alkulämmittelyn, jonka jälkeen siirrytään portaisiin omatahtiseen treeniin. Sateen sattuessa treenit pidetään kiertoharjoitteluna LadyLine Nihtisillan isossa jumppasalissa. Treenit ilmoitetaan samana päivänä klo 14 mennessä netissä.

KAIKILLE
AVOIMET!

Ilmoitamme jumpan pitopäivänä klo 14 mennessä netissä pidetäänkö jumppa sisällä vai ulkona. Puistojumppiin ovat tervetulleita niin asiakkaat kuin tutustujatkin!

NIHTISILTA

PORRASTREENI

— 45 min torstaisin 🕒 19.00 —

Porrastreeni Granin portaissa tuo mukavaa vaihtelua tavalliselle juoksulenkillä tai perinteiselle jumpalle. Porrastreeni kehittää erityisesti jalkojen voimaa, lihaskestävyyttä, lihasten kimmoisuutta ja räjähtävyyttä.

Tule mukaan yhteiseen kivaan hetkeen!

PUISTOJUMPPA

— HIIT 45 tiistaisin 🕒 18.20 —

Tehotreeni lyhyessä ajassa. Haasta itsesi huippusuoritukseen monipuolisilla liikkeillä. Tunti sopii kaikenkuntoisille. Välineenä kahvakuula ja oman kehonpaino.

Tapaamme aina LadyLinen aulassa. Et tarvitse tunnille kuin lenkkarit, juomapullon ja itsesi.

Ryhmäliikunta-
aikataulu 3.6. alkaen

 LadyLine

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00 Lämpö Lady Jooga 60	09.30 Sisäpyöräily 30	10.30 Ladyt 55*	09.30 Zumba® + Vatsat 45	10.15 Pilates 55	10.00 Muokkaus 45*	10.00 Virtuaalitunti™ Sisäpyöräily 30
11.05 Farkku Peppu 30*	10.05 RVP 30	13.00 Virtuaalitunti™ Flexi-Bar 30	10.20 BODYBALANCE® 55*	11.40 Virtuaalitunti™ Jooga 30	10.50 Lämpö Venyttely 30*	10.40 Virtuaalitunti™ Lady Girya 30
11.40 Kehonhuolto 30*	10.40 Lämpö Venyttely 30	15.15 GRIT® Virtual 30	15.20 CXWORX® Virtual 30	16.20 GRIT® Virtual 30	12.40 BODYCOMBAT® Virtual 30	11.20 Virtuaalitunti™ RVP 30
16.00 BODYCOMBAT® Virtual 30	15.15 SH'BAM® Virtual 30	17.30–19.00 Lämpö Sali	17.30 BODYPUMP® 55	17.00 Sisäpyöräily 30	13.20 Virtuaalitunti™ Kiinteytys 30	17.00 BODYPUMP® 55
16.40 CXWORX® Virtual 30	15.55 BODYPUMP® Virtual 30	varattu pienryhmälle*	18.30 BODYBALANCE® 55	17.35 RVP 30	13.55 BODYBALANCE® Virtual 30	18.00 Lämpö Yin Jooga 75
17.45 Zumba 45	16.30 BODYBALANCE® Virtual 30	17.50 FarkkuPeppu 30	19.00 Porrastreeni Granin	18.10 Lämpö Venyttely 30		
18.35 RVP 30	17.45 Sisäpyöräily 30	18.25 Lady Girya 30	portaissa 45			
19.10 BODYBALANCE® 55	18.20 HIIT puistojumppa 45	19.10 Lämpö Lady Jooga 60*				
	19.10 Lämpö Pilates 55					

* kesätauolla 21.6.–28.7. ** kesätaun aikana ei keskiviikkoisin asiakaspalvelua klo 9–12

Huom! Virtuaalitunnit ovat käytössäsi aina kun salissa ei ole ohjattua tuntia.



Kotiäitijumppa-aika ma–pe klo 10–16.

Voit ottaa lapsesi mukaan tunnille/kuntosalille ja huolehdi hänestä kuntoilun aikana.

**KULKU-
AVAIMELLA
VUODEN
JOKAISENA
PÄIVÄNÄ** ⌚ 6–23



 **LadyLine**

LadyLine Nihtisilta Nihtisillantie 3
p. 050 599 9727 | nihtisilta@ladyline.fi | www.ladyline.fi

Asiakaspalvelu avoinna
ma/ke** ⌚ 9–12 ja ⌚ 16–20, ti/to ⌚ 16–20, pe ⌚ 9–12