

TUNNE KEHOSI.
HARJOITTELE
FIKSUMMIN.
VOI PAREMMIN.

TE3 | MOBILITY
ANALYSIS



LÖYDÄ KEHOSI
LIKKUVUUS

Varaa aikasi TE3-liikkuvuusanalyysiin
[LadyLine.fi/nihtisilta/te3](https://ladyline.fi/nihtisilta/te3)

TUTUSTU
VELOITUKSETTA!



SKANNAA



Tilaa 1 kerran
vierailijapassi

Vierailijapassilla saat veloituksetta tutustua
kaikkiin palveluihimme. Skannaa QR-koodi
puhelimellasi tai klikkaa [LadyLine.fi/vierailijapassi](https://ladyline.fi/vierailijapassi)

NIHTISILTA



Ryhmäliikunta-
aikataulu 31.8. alkaen

 LadyLine

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00 Timmi 30	10.00 RVP 30	10.00 Farkkupeppu 45	15.20 CXWORX® Virtual 30	10.30 Pilates 55	12.40 BODYCOMBAT® Virtual 30	10.00 Virtuaalitunti™ Sisäpyöräily 30
10.40 Kehonhuolto 30	10.40 Lämpö Venyttely 30	13.00 Virtuaalitunti™ Flexi-Bar 30	17.50 Virtuaalitunti™ Sisäpyöräily 30	11.40 Virtuaalitunti™ Jooga 30	13.20 Virtuaalitunti™ Kiinteyty 30	10.40 Virtuaalitunti™ Kahvakuula 30
16.00 BODYCOMBAT® Virtual 30	15.55 BODYPUMP® Virtual 30	15.15 GRIT® Virtual 30	18.00 HIIT 30*	16.20 GRIT™ Virtual 30	13.55 BODYBALANCE® Virtual 30	11.20 Virtuaalitunti™ RVP 30
16.40 CXWORX® Virtual 30	16.30 BODYBALANCE® Virtual 30	16.40 Syke 30	18.40 Kahvakuula 30*	17.00 Sisäpyöräily 30		17.00 BODYPUMP® 55
17.45 Zumba 45	17.45 Sisäpyöräily 45	17.15 Lihaskunto 60		17.40 RVP 30		18.10 BODYBALANCE® 55
18.40 RVP 30	18.40 Timmi 30	17.30– Lämpö Sali varattu		18.20 Lämpö Venyttely 30		
19.20 Lämpö Venyttely 30		19.00 pienryhmälle				
		18.25 Zumba + vatsat 45				
		19.20 Lämpö Lady Jooga 60				

* Syyskuussa sään salliessa tunti pidetään ulkona

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



Kotiäitijumppa-aika ma–pe klo 8–16.

Voit ottaa alle kouluikäisen lapsen mukaan ryhmäliikuntaan tai virtuaalitunneille. Huolehdi hänestä kuntoilun aikana.

**KULU-
AVAIMELLA
VUODEN
JOKAISENA
PÄIVÄNÄ** ☉ 6–23



 **LadyLine**

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

Asiakaspalvelu avoinna
ma ☉ 17–20, ke ☉ 17–20 ja pe ☉ 9–12