

**SAMALLA KORTILLA
KUNTOSALILLE JA JUMPPAAN**

alk. 29;- /kk

(yht. 348;- /vuosi, 12 kk:n sopimus)

**HYVINVOINTI-
KESKUKSEN**

JUMPPAT
- SYKSY 2017 -

Kuusamon Hyvinvointikeskuksen
jumppat salikortilla viikosta 34 alkaen

Virtual Spinning ja kuntosali
avoinna joka päivä klo 5 - 23

Kuntosalin laiteopastus
tiistaisin klo 18 - 19

Toimisto avoinna
Ma-To klo 17 - 18

Kelantie 1, Kuusamo
toimisto@hyvinvointikeskus.fi

Verkkokauppa auki 24/7
www.hyvinvointikeskus.fi

@hyvinvointikeskus.fi



terapiapiste®

Maanantaina

17.00 - 17.55

KIERTO HARJOITTELU (Tiina O)

18.00 - 18.55

KEHONHUOLTO/VENYTTELY (Tiina O)

Tiistaina

17.00 - 17.55

PUMPPU (Pirjo)

Keskiviikkona

9.00 - 10.00

KEHONHUOLTO (Tiina O)

17.30 - 18.25

RVP (reisivatsapeppujumppa) (Tiina O)

18.30 - 19.25

RASVANPOLTTOJUMPPA (Maiju)

Torstaina

16.00 - 16.55

PILATES (Riina)

17.00 - 17.55

KIINTEYTYS/LIHASKUNTO (Pirjo)

18.00 - 18.55

KEHONPAINOHARJOITTELU (Maiju)

19.30 - 20.30

TANKOTANSSI avoin taso (Tiina N)

Perjantaina

9.00 - 10.00

JOOGA (Riina)



KUUSAMON
HYVINVOINTIKESKUS