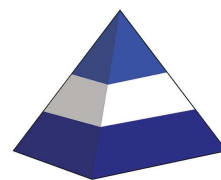


KUNTOKESKUS PYRAMIDI



KUNTOKESKUS
PYRAMIDI

AEROBICSALI 2.1.2012 -> 27.5.2012

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	10.00 Bodyump		9.30 Kahvakuula 45 min	10.00 Äitivauva- jumppa 45min	9.00 Bodyump	
	11.05 CXWORX 30min				10.10 Bodystep	
					11.20 Salsa	
15.40 Bodyump +lp		16.20 Kahvakuula 45 min		15.30 Sh'bam 45min +lp	12.20 Kahvakuula 45 min	15.30 Bodycombat
16.50 CXWORX 30min	16.25 Zumba	17.15 Sh'bam 45min	16.10 Yritystunti	16.25 Bodyump		16.35 CXWORX 30min
17.30 Bodystep	17.30 Kiinteitys	18.05 CXWORX 30min	17.15 Bodystep	17.35 Bodycombat		17.15 Bodyump
18.40 Zumba	18.35 Bodycombat	18.40 Bodyump	18.25 RPV	18.35 Jooga 70 min		18.20 Bodybalance
19.45 Syvävenyttely	19.40 Kahvakuula 45'	19.45 Bodybalance	19.30 Afrodance / Balletone			

* Aamutunneilla ulko-ovet suljetaan 5min ennen tunnin alkua, joten olethan ajoissa paikalla.

CIRCUITSALI 2.1.2012 -> 27.5.2012

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	10.30 Senioricircuit	9.30 Tehocircuit		8.15 Corecircuit		
15.40 Lapsiparkki	16.15 Yrityscircuit		16.15 Yrityscircuit	15.30 Lapsiparkki		
17.25 Tehocircuit	17.30 Corecircuit	17.05 Tehocircuit	17.20 Rasvanpolto- circuit	17.30 Tehocircuit		
18.40 Tehocircuit	18.30 Yrityscircuit	18.15 Tehocircuit	18.40 Fightcircuit			
19.35 10min Abs		19.10 10min Abs				

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Päivitetty 2.1.2012

= Syke

= Lihaskunto

= Tanssillinen

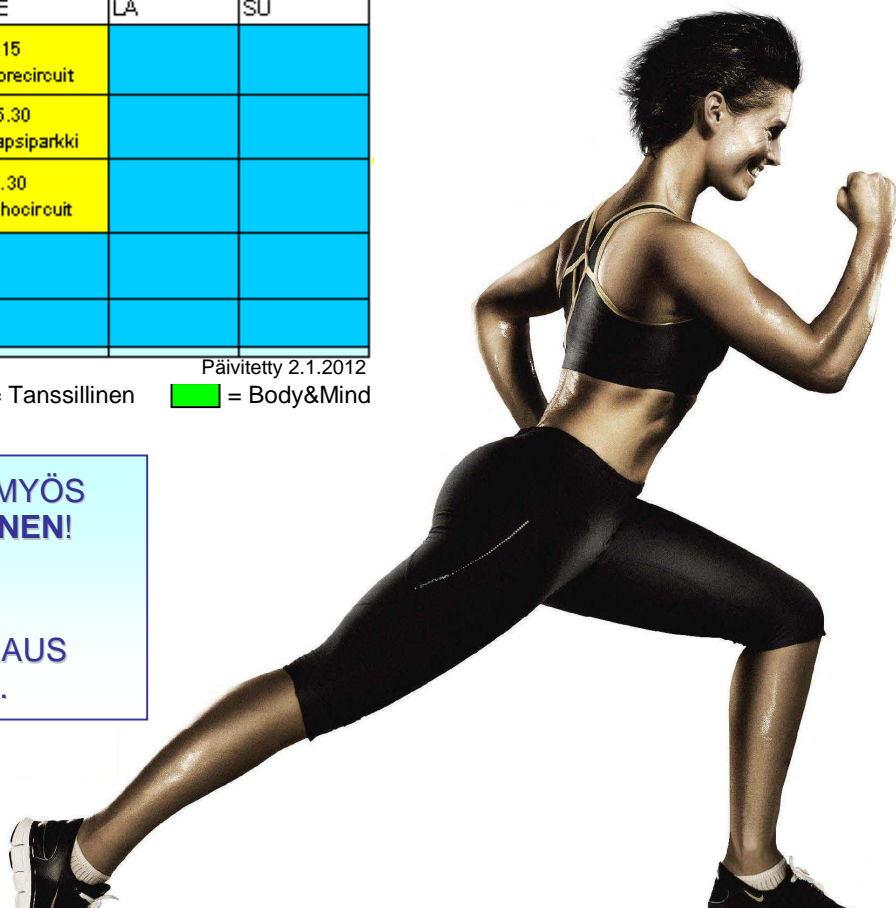
= Body&Mind

**KUNTOKESKUS PYRAMIDISSA MYÖS
HIERONTAPALVELU KEMPPAINEN!**

HIERONTOIHIN MYÖS ILTA- JA
VIIKONLOPPUAIKOJA!

HIERONTA-AIKOJEN AJANVARAUS
NUMEROSTA **0400 187 482**.

**SOLARIUMAJAT VARATTAVISSA
NUMEROSTA 040 5895 190 TAI
NETTIVARAUKSESTA**



**OPPIPOJANKUJA 3, LEVÄNEN / INFO@PYRAMIDI.FI / 040 5895 190
WWW.PYRAMIDI.FI**

**RYHMÄLIIKUNTA-
VARAUKSET
OSOITTEESTA
WWW.PYRAMIDI.FI
TAI VASTAANOTON
AUKIOLOAIKONA
NUMEROSTA
040 5895 190**

**VASTAANOTTO AUKI:
MA-TO 14.00-20.00
PE 14.00-18.30
LA SULJETTU
SU 15.00-18.30**

**MAGNEETTIKORTILLA
KUNTOILEMAAN JOKA
PÄIVÄ KLO 06-22**