

# KUTOMON KESÄLUKKARI

FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS

Kutomonkuja 2 a | 30100 Forssa | puh. 03 435 4665

Asiakaspalvelu ja Kuntosali avoinna  
ma-to 7-20, pe 7-18 la 9-14, su kiinni!



ISO = Iso sali EL = EasyLine-sali PS = Pyöräsali KS = kuntosali VH = Vesihelmi

MAANANTAI		
10.00	<b>KAHVAKUULA +55</b>	ISO
11.00	<b>EASY LINE</b>	EL
16.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO
17.00	<b>MUOKKAUS</b>	ISO
**	<b>VESIJUMPPA</b>	VH
***	<b>ZUMBA</b> tai RVP-lattari	ISO
18.00	<b>LES MILLS RPM</b>	PS
****	<b>FASCIAL</b>	ISO
20.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO

TIISTAI		
10.00	<b>SKI'N'BIKE +LIHASKUNTO</b>	PS
11.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO
16.15	<i>Kurvinainen</i>	ISO
***	<b>Tanssiksi</b>	ISO
17.00	<b>PEPPU-VATSA</b>	ISO
18.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO
19.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO

\* Vain kesäkuussa  
\*\* Vesijumpat 22.7. asti  
\*\*\* 2.-23.7. jotain muuta  
\*\*\*\* 2.-23.7 BodyBalance  
\*\*\*\*\* 23.7.-19.8 lomalla

KESKIVIikko		
10.00	<b>Tanssiksi</b>	ISO
11.00	<b>EASY LINE</b>	EL
**	<b>VESIJUMPPA</b>	VH
14.15		
17.00	<i>Pilates</i>	ISO
18.00	<b>LES MILLS BODYSTEP</b>	ISO
18.00	<b>EASY LINE</b>	EL
19.00	<b>HÄKKI</b>	KS
19.00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	ISO

TORSTAI		
10.00	<b>MUOKKAUS</b>	ISO
11.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO
16.00	<b>AEROBIC+LIHASKUNTO</b>	ISO
17.00	<b>LES MILLS 30min RPM</b> /PYÖRÄILY	PS
17.30	<b>LES MILLS CXWORX</b>	ISO
17.30	<b>RVP-PYÖRÄILY</b>	PS
18.00	<b>M.A.X.</b> Muscle Activity Excellence	ISO
18.30	<b>LES MILLS 30min BODYPUMP</b>	ISO
19.00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	ISO

PERJANTAI		
9.00	<b>Vetreät +55</b> *	ISO
10.00	<b>EASY LINE</b>	EL
17.00	<b>KUNTOPIIRI</b>	ISO
18.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO

[www.vkfysio.fi](http://www.vkfysio.fi)

# KUTOMON KESÄLUKKARI

FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS

Kutomonkuja 2 a | 30100 Forssa | puh. 03 435 4665

Asiakaspalvelu ja Kuntosali avoinna  
ma-to 7-20, pe 7-18 la 9-14, su kiinni!



ISO = Iso sali EL = EasyLine-sali PS = Pyöräsali KS = kuntosali VH = Vesihelmi

MAANANTAI		
10.00	<b>KAHVAKUULA +55</b>	ISO
11.00	<b>EASY LINE</b>	EL
16.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO
17.00	<b>MUOKKAUS</b>	ISO
**	<b>VESIJUMPPA</b>	VH
17.15		
***	<b>ZUMBA</b> tai RVP-lattari	ISO
18.00	<b>LES MILLS RPM</b>	PS
****	<b>FASCIAL</b>	ISO
19.00		
20.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO

TIISTAI		
10.00	<b>SKI'N'BIKE +LIHASKUNTO</b>	PS
11.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO
16.15	<i>Kurvinainen</i>	ISO
***	<b>Tanssiksi</b>	ISO
17.00		
18.00	<b>PEPPU-VATSA</b>	ISO
19.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO

\* Vain kesäkuussa  
\*\* Vesijumpat 22.7. asti  
\*\*\* 2.-23.7. jotain muuta  
\*\*\*\* 2.-23.7 BodyBalance  
\*\*\*\*\* 23.7.-19.8 lomalla

KESKIVIikko		
10.00	<b>Tanssiksi</b>	ISO
11.00	<b>EASY LINE</b>	EL
**	<b>VESIJUMPPA</b>	VH
14.15		
17.00	<i>Pilates</i>	ISO
18.00	<b>LES MILLS BODYSTEP</b>	ISO
18.00	<b>EASY LINE</b>	EL
19.00	<b>HÄKKI</b>	KS
19.00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	ISO

TORSTAI		
10.00	<b>MUOKKAUS</b>	ISO
11.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO
16.00	<b>AEROBIC+LIHASKUNTO</b>	ISO
17.00	<b>LES MILLS 30min RPM</b> /PYÖRÄILY	PS
17.30	<b>LES MILLS CXWORX</b>	ISO
17.30	<b>RVP-PYÖRÄILY</b>	PS
18.00	<b>M.A.X.</b> Muscle Activity Excellence	ISO
18.30	<b>LES MILLS 30min BODYPUMP</b>	ISO
19.00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	ISO

PERJANTAI		
9.00	<b>Vetreät +55</b> *	ISO
10.00	<b>EASY LINE</b>	EL
17.00	<b>KUNTOPIIRI</b>	ISO
18.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	ISO

[www.vkfysio.fi](http://www.vkfysio.fi)