



# CMS-liikuntapäivät

la-su 8.-9.9.2007



Tervetuloa osallistumaan CMS-kuntoklubien valtakunnalliseen "Suomi liikkuu" -päiviin. CMS-kuntokeskusten tavoitteena on saada 50 000 suomalaista liikkumaan näiden päivien aikana. Ota sinäkin osaa tähän veloituksettomaan liikuntapäivään.

Tule Liikuntakeskukseen kuntoilemaan ja kokemaan liikunnan ilo. Jos haluat varmistaa paikkasi ryhmäliikuntatunnilla, varaa paikkasi numerosta 05-541 9600.

Asiakasneuvojat paikalla la-su klo 12-16.00. Tervetuloa tutustumaan!

Etelä-Karjalan [www.liikuntakeskus.com](http://www.liikuntakeskus.com)  
**LIIKUNTAKESKUS**  
 P. (05) 541 9600, Huhtiniemi, Lappeenranta

\*Kortin hinta riippuu sen pituudesta ja käyttösisällöstä. Liittymisedun ehtona on, että jäsenopimus on solmittu ennen 17.11.2007 ja on voimassa 12 kk sopimuksen solmimisesta. Jäsenopimuksen hinta on 30-69 euroa/kk klubista riippuen. Asiakkaalla on oikeus purkaa jäsenopimus milloin tahansa 12 kk aikana sopimuksessa mainitun ehdoin. Tarkemmat tiedot kortista ja niiden sisällöistä saa klubin asiakasneuvojilta. Alakäräjät klubista riippuen 16-18 v. Tarjous voimassa vain uusille asiakkaille.

# Tutustuminen liikuntaryhmiin lauantaina 8.9. VELOITUKSETTA!

**LAUANTAINA LASTENHOITO klo 11.45-16.15**

## ALASALI (paikkavaraus)

- |                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| 12.00 AfroPowerDance<br>- listatunti | Tarja    |
| 13.15 Bodypump<br>- listatunti       | Tarja    |
| 14.30 Bodystep<br>- 40min.           | Tarja    |
| 15.20 Bodypump<br>- 40min.           | Pauliina |
| 16.10 Bodybalance<br>- 40min.        | Pauliina |

## YLÄSALI (paikkavaraus)

- |                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| 12.40 Kiinteytys IIIB 40 min.         | Terhi |
| 13.30 Balletone<br>- listatunti       | Saila |
| 14.40 Kiinteytys IIB<br>- listatunti  | Terhi |
| 15.50 Niska-selkä-hartia<br>- 40 min. | Anne  |
| 16.40 Pilates 40 min.                 | Anne  |

## SPINNING (paikkavaraus)

- |   |          |
|---|----------|
| 12.35 Lämmittely Spinning<br>- listatunti | Anne     |
| 13.20 Rasvanpoltto<br>-listatunti         | Anne     |
| 14.30 Power -Spinning 40min.              | Lauriina |
| 15.20 Rasvanpoltto 40 min.                | Lauriina |

**Asiakasneuvojat paikalla  
la-su klo 12-16.00.**

**TERVETULOA!**

# Sunnuntaina tule tutustumaan kuntosalille veloituksetta klo 12-16.00!



Etelä-Karjalan [www.liikuntakeskus.com](http://www.liikuntakeskus.com)  
**LIIKUNTAKESKUS**  
 P. (05) 541 9600, Huhtiniemi, Lappeenranta