

Ryhmäliikunta syksy 2024

Turku Port Arthur 26.8.-31.12.2024



Skannaa QR-koodi & lataa
sovellus nähdäksesi tarkemmat
ryhmäliikunta-aikataulut ja
varataksesi tunnin.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9:00 Iisi Startti 45	9:00 BodyPump 60	9:00 Peppu-Vatsa 55		9:00 BodyPump 60	9:30 DanceMix 45
10:00 Peppu-Vatsa 45	10:00 Indoor Cycling Beat 60	10:15 Pilates 55	10:10 Kehonhuolto 55	10:00 BodyCombat 60	10:15 Indoor Cycling Endurance 45	10:30 Pilates 55
11:00 Pilates 55	11:10 Jooga 75			11:10 BodyBalance 45	10:15 BodyAttack 45	
					11:10 LesMills Core 30	
			16:00 Iisi Startti 45		11:50 BodyBalance 60	
16:30 BodyAttack 60	16:30 Peppu-Vatsa 45	16:25 Indoor Cycling Interval 45	17:00 Kehonhuolto 45	16:30 Power Jooga 75		
17:40 LesMills Core 30	16:30 Indoor Cycling Interval 45	17:20 Peppu-Vatsa 45	17:30 Indoor Cycling Base 60			17:00 Iisi Startti 45
18:20 BodyPump 60	17:25 BodyCombat 45	18:15:BodyAttack 45	17:55 BodyPump 45			18:00 Jooga 75
18:20 Indoor Cycling Endurance 60	17:25 Indoor Cycling Beat 45	19:10 BodyBalance 60	18:40 Indoor Cycling Hiit 30			
19:35 Indoor Cycling Beat 45	18:15 DanceMix 45		18:50 BodyAttack 45	19:15 DanceMix 45		
19:35 BodyCombat 45	19:10 LesMills Core 30		19:45 Jooga 55			
20:30 Kehonhuolto 30	19:50 Kehonhuolto 45					