Ryhmäliikunta kausi 2024

Jyväskylä Kauppakulma Group 26.8.-31.12.2024

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8:00 IC Beat 45	09:00 Jooga 55	9:30 IC Interval	10:00 BodyPump 30	10:00 IC Beat 45	10:00 Jooga 75	
10:55 BodyCombat 60	10:05 IC Base 45	10:25 LesMills Core	10:40 BodyBalance 30	10:55 Peppu-Vatsa 45	11:25 IC Endurance 45	
					12:20 BodyPump 30/ LesMills Core 30	
15:15 Jooga 55		16:00 BodyPump 60	16:00 BodyCombat 60		13:00 BodyAttack 60/ BodyCombat 60	
16:20 Peppu-Vatsa 45	16:30 DanceMix 45	17:15 IC Hiit 30	17:10 IC Beat 45	16:00 BodyBalance 45	14:10 DanceMix 45/ LesMills Dance 45	17:00 Peppu-Vatsa 45
17:15 IC Interval 45	16:50 IC Endurance 75	17:10 LesMills Dance 45	17:10 Peppu-Vatsa 45	16:55 BodyPump 60		17:55 DanceMix 45
17:15 BodyCombat 45	17:25 BodyAttack 45	18:05 IC Beat 60	18:05 BodyAttack 60	18:10 IC Beat		18:50 Jooga 55/ BodyBalance 45
18:10 BodyBalance 60	18:20 IC Base 60	18:05 Peppu-Vatsa 30	18:20 IC Interval 45	18:10 Pilates 45		
18:10 IC Beat 60	18:20 BodyPump 60	18:45 BodyCombat 60	19:15 LesMills Core 30	19:05 DanceMix 45/ LesMills Dance 45		
19:20 BodyPump 45	19:30 Pilates 55	19:55 Kehonhuolto 45	19:55 Jooga 55			
20:15 Kehonhuolto 30						