

# Ryhmäliikunta kevät 2024



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

Tikkurila Group 2.1.-12.5.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:30 IC Base 45	10:00 IC Beat 45	10:00 IC Interval 45	10:00 BodyAttack 45	10:00 Peppu-vatsa 45	10:00 Vaihtuva tunti	
11:30 BodyBalance 45	11:00 Peppu-vatsa 45	11:00 BodyPump 45	11:00 Les Mills Core 30	11:00 Jooga 55	11:00 Vaihtuva tunti	11:00 Vaihtuva tunti
					12:15 Vaihtuva tunti	12:10 Vaihtuva tunti
15:30 Peppu-vatsa 45						
16:30 BodyAttack 45	16:00 BodyPump 60	16:30 Les Mills Core 30	16:00 Peppu-vatsa 45	16:15 BodyCombat 45	16:30 Jooga 90	
17:30 BodyPump 60	17:15 Les Mills Dance 45	17:10 BodyAttack 30	16:55 BodyCombat 45	17:15 BodyBalance 45		
18:45 Les Mills Dance 45	18:10 Les Mills Core 30	17:50 Power Jooga 55	17:55 BodyPump 60	18:15 BodyPump 60		18:00 Power Jooga 75
19:40 Les Mills Core 30	18:50 BodyCombat 45	18:55 DanceMix 45	19:10 Les Mills Dance 45			
20:20 Jooga 55	19:45 Kehonhuolto 45	19:50 Peppu-vatsa 45	20:05 BodyBalance 30			
16:30 Indoor Cycling Beat 45	17:15 Indoor Cycling HIIT 30	17:00 Indoor Cycling Base 45	18:25 Indoor Cycling HIIT 30	17:15 Indoor Cycling Interval 45		
17:30 Indoor Cycling Endurance 75	18:15 Indoor Cycling Beat 45	17:55 Indoor Cycling Beat 45	19:10 Indoor Cycling Beat 45			