

Ryhmäliikunta kausi 2024

Helsinki Käpylä Group 1.1.-12.5.2024



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00 Iisi Startti 45	10:00 Peppu-Vatsa 45	10:00 BodyCombat 45	10:00 Power Jooga 55		10:00 BodyCombat 45	
10:55 Les Mills Core 30	10:55 Kehonhuolto 45	10:55 Iisi Startti 45		11:00 BodyPump 60	10:55 Iisi Startti 45	11:00 BoduPump 60
11:40 BodyBalance 60		11:45 Kehonhuolto 45		12:15 BodyBalance 45	11:50 Kehonhuolto 45	
15:00 Power Jooga 55						
16:05 Peppu-Vatsa 45			16:45 BodyCombat 45	16:30 Jooga 55		16:30 Jooga 90
17:00 BodyPump 60	17:00 BodyCombat 45	17:15 BodyAttack 45	17:40 BodyPump 45	17:35 DanceMix 55		
18:10 Les Mills Dance 45	17:55 BodyBalance 45	18:15 BodyPump 45	18:40 Les Mills Core 30	18:40 Peppu-Vatsa 45		
19:05 BodyCombat 45	18.50 Les Mills Core 30	19:15 DanceMix 55	19:20 Les Mills Dance 45	19:35 Kehonhuolto 30		
20:10 Kehonhuolto 55		20:20 Peppu-Vatsa 45				
18:15 Indoor Cycling Interval 45		18:10 Indoor Cycling Endurance 45	17:00 Indoor Cycling Base 75	16.15 Indoor Cycling Beat 45		10:00 Indoor Cycling Beat 45
19:10 Indoor Cycling Base 45		19:15 Indoor Cycling Beat 45	18:25 Indoor Cycling Beat 45	17:15 Indoor Cycling Endurance 55		