Ryhmäliikunta kesä 2024 I

Vantaa Myyrmanni 13.5.-30.6. & 1.8.-25.8.2024

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	10:00 Indoor Cycling Beat 45		10:00 Jooga 55			10:00 Les Mills Dance 45
	11:00 Peppu-Vatsa 45					11:00 Les Mills Core 30
						11:40 Pilates 45
			'			
17:00 Indoor Cycling Endurance 75	17:00 BodyAttack 60	16:30 BodyPump 60	17:00 Peppu-Vatsa 55	16:30 Indoor Cycling Endurance 60		16:30 Jooga 55
17:30 BodyPump 45	18:10 DanceMix 45	17:45 Indoor Cycling Beat 45	17:15 Indoor Cycling Beat 45	17:45 BodyPump 60		
18:30 BodyCombat 45	18:15 Indoor Cycling Interval 45	17:45 BodyCombat 60	18:05 Les Mills Core 30			
18:30 Indoor Cycling Base 45	19:05 Kehonhuolto 45	18:55 BodyBalance 60	18:15 IC HIIT 30			
19:30 Peppu-Vatsa 45			18:45 Pilates 55			

Ryhmäliikunta kesä 2024 II

Vantaa Myyrmanni 1.7.-31.7.2024

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
			10:00 Jooga 55			10:00 Les Mills Dance 45
						11:00 Les Mills Core 30
						11:40 Pilates 45
			'			
	17:00 BodyAttack 60	17:00 Peppu-Vatsa 55	17:00 BodyPump 60			16:30 Jooga 55
17:30 BodyPump 45	18:10 DanceMix 45	18:05 Les Mills Core 30	17:15 Indoor Cycling Base 45			
18:30 BodyCombat 45	18:15 Indoor Cycling Interval 45	18:45 Pilates 55	18:15 BodyCombat 45			
18:15 Indoor Cycling Beat 60	19:05 Kehonhuolto 45		18:15 Indoor Cycling Beat 45			
19:30 Peppu-Vatsa 45			19:10 Kehonhuolto 55			