

# Ryhmäliikunta Kevät 2024

Tampere Keskusta GROUP 2.1.-12.5.2024



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00 Peppu-Vatsa 45	10:00 BodyPump 45	10:25 Les Mills Core 30	8:00 BodyPump 45	10:00 Peppu-Vatsa 45		
11:00 Indoor Cycling Interval 45	11:15 Jooga 55	11:05 Kehonhuolto 45	9:00 Power Jooga 75	10:55 Kehonhuolto 45	10:35 BodyPump 60	
	10:00 Indoor Cycling Beat 45	10:10 Indoor Cycling Base 45		10:00 Indoor Cycling Endurance 45	11:45 BodyBalance 60	
16:00 BodyPump 45	16:15 Peppu-Vatsa 45	16:30 BodyAttack 45	16:00 BodyCombat 45	16:15 DanceMix 45		
17:00 DanceMix 55	17:10 Les Mills Dance 45	17:25 Les Mills Core 30	16:55 Peppu-Vatsa 45	17:15 BodyPump 45		17:00 BodyCombat 60
18:10 Les Mills Core 30	18:05 BodyAttack 60	18:10 BodyPump 30	17:55 Les Mills Dance 45	18:10 Kehonhuolto 45		18:05 BodyBalance 60
18:50 BodyCombat 60	19:10 BodyCombat 30	19:20 Kehonhuolto 45	18:50 BodyAttack 45			
20:00 Kehonhuolto 45	19:50 BodyBalance 60		19:45 BodyBalance 60			
17:00 Indoor Cycling Beat 60	17:15 Indoor Cycling Endurance 60	17:00 Indoor Cycling Beat	17:50 Indoor Cycling Interval 45	17:10 Indoor Cycling Beat 45		
18:10 Indoor Cycling Hiit 30	18:25 Indoor Cycling Interval 60	18:10 Indoor Cycling Hiit 30	18:45 Indoor Cycling Beat 45			
18:50 Indoor Cycling Base 60						