

# Ryhmäliikunta syksy 2024



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

Helsinki Tripla Group 26.8.-31.12.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
			7:00 Indoor Cycling Endurance 45			
			8:00 BodyPump 45	9:00 Indoor Cycling Base 60		
	10:00 Indoor Cycling Beat 45	10:00 Indoor Cycling Beat 30		10:15 BodyPump 45	10:15 BodyBalance 60	
	11:00 Peppu-Vatsa 30	10:45 Peppu-Vatsa 45		11:15 BodyCombat 30	11:25 Les Mills Dance 45	
	11:40 Jooga 55		13:00 Peppu-Vatsa 55		12:00 Indoor Cycling Beat 45	
			14:05 Kehonhuolto 55	14:00 Pilates 55	12:15 Kehonhuolto 30	14:00 Pilates 55
15:15 DanceMix 55	14:30 Pilates 55	14:45 BodyCombat 60		15:00 Indoor Cycling HIIT 30	13:00 BodyPump 60	15:00 Indoor Cycling Beat 60
16:20 Les Mills Core 30	16:15 Peppu-Vatsa 30	16:00 Power Jooga 55	16:00 Indoor Cycling Interval 60	15:45 BodyAttack 45		16:15 Peppu-Vatsa 55
17:00 BodyCombat 60	16:55 Les Mills Dance 45	16:30 Indoor Cycling Beat 60	16:15 Iisi Startti 45	16:40 BodyBalance 45		17:20 Kehonhuolto 30
17:30 Indoor Cycling Interval 45	17:00 Indoor Cycling Endurance 90	17:05 DanceMix 55	17:10 Les Mills Core 30			
18:10 BodyPump 45	17:55 Iisi Startti 45	17:50 Indoor Cycling Base 75	17:15 Indoor Cycling Base 60	18:00 Indoor Cycling Beat 45	18:00 Pilates 55	
18:25 Indoor Cycling HIIT 30	18:40 Indoor Cycling Interval 45	18:10 Les Mills Core 30	17:50 Les Mills Dance 45	19:00 Iisi Startti 45		
19:05 Indoor Cycling Endurance 75	18:50 BodyCombat 45	18:50 BodyAttack 60	18:45 BodyBalance 60			
19:10 Peppu-Vatsa 55	19:45 Les Mills Core 30	19:15 Indoor Cycling HIIT 30				
20:15 Jooga 55		20:00 BodyPump 45				