Ryhmäliikunta kevät 2024

Espoo Laajalahti Group 2.1.-12.5.2024

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9:30 Iisi Startti 45	10:00 DanceMix 45		9:00 Peppu-Vatsa 45	9:00 Power Jooga 90	
	10:25 Kehonhuolto 45			9:55 BodyBalance 60		
					12:45 LesMills Core 30	
					13:25 BodyAttack 60	
16:15 Peppu-Vatsa 45	16:30 BodyAttack 45	16:30 LesMills Core 30	16:45 BodyPump 45	16:45 BodyCombat 45		16:00 BodyPump 60
17:10 Jooga 55	17:25 BodyPump 45	17:10 BodyAttack 30	17:45 Iisi Startti 45	17:40 BodyPump 60		17:10 BodyCombat 60
18:15 BodyCombat 45	18:20 Peppu-Vatsa 45	17:50 BodyPump 45	18:40 BodyBalance/Kehonhuolto 30			18:20 Peppu-Vatsa 45
19:10 BodyPump 60		18:50 BodyBalance 45/Jooga 55	19:20 Peppu-Vatsa 45			19:15 Kehonhuolto 30