

# Ryhmäliikunta kesä 2024 I



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

Tikkurila Group 13.5.-30.6. & 1.8.-25.8.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:30 Indoor Cycling Beat 45		10:00 Indoor Cycling Base 45	10:30 Jooga 55	10:00 Indoor Cycling Interval 45	10:00 Vaihtuva tunti	
11:30 Peppu-Vatsa 45		11:00 BodyPump 45		11:00 Les Mills Core 30	11:15 Vaihtuva tunti	11:00 Jooga 75
16:00 Peppu-Vatsa 45	16:00 BodyPump 60	16:30 BodyAttack 60		16:30 BodyPump 60		
17:00 Indoor Cycling Beat 45	17:15 Indoor Cycling Interval 45	16:45 Indoor Cycling Beat 45	17:00 Les Mills Dance 45	17:45 Indoor Cycling Base 45		
17:00 BodyAttack 45	17:15 Power Jooga 55	17:45 BodyBalance 60	17:00 Indoor Cycling Beat 45			
18:00 Indoor Cycling Endurance 75	18:20 Les Mills Core 30	18:00 Indoor Cycling Base 45	18:00 Les Mills Core 30			
18:00 BodyPump 60	19:00 BodyCombat 60	19:00 Peppu-Vatsa 55	18:45 BodyCombat 45			
19:15 Les Mills Dance 45			19:40 Kehonhuolto 45			

# Ryhmäliikunta kesä 2024 II



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

Tikkurila Group 1.7.-31.7.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:30 Indoor Cycling Beat 45		10:00 Indoor Cycling Base 45		10:00 Indoor Cycling Interval 45	10:00 Vaihtuva tunti	
11:30 Peppu-Vatsa 45		11:00 BodyPump 45		11:00 Les Mills Core 30	11:15 Vaihtuva tunti	
	16:00 BodyPump 60	16:30 Peppu-Vatsa 45		16:30 BodyPump 60		
17:00 BodyAttack 45	17:15 Indoor Cycling Interval 45	16:30 Indoor Cycling Base 45	17:00 Les Mills Dance 45	17:45 Indoor Cycling Base 45		
17:55 Peppu-Vatsa 55	17:15 Power Jooga 55	17:30 DanceMix 45	17:00 Indoor Cycling Beat 45			
18:00 Indoor Cycling Endurance 75	18:20 Les Mills Core 30	17:30 Indoor Cycling Beat 45	18:00 Les Mills Core 30			
19:00 Les Mills Dance 45	19:00 BodyCombat 60	18:25 Kehonhuolto 30	18:45 BodyCombat 45			
			19:40 Kehonhuolto 45			