Ryhmäliikunta syksy 2024

Helsinki Käpylä 26.8-31.12.2024

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00 Pilates 55'	10:00 Peppu-Vatsa 45'	10:00 IC Beat 45'		10:00 IC Beat 45'	10:00 BodyCombat 45'	10:00 IC Beat 45'
11:05 Jooga 55'	10:55 Kehonhuolto 45'	10:55 Iisi Startti 45'		11:00 LM Core 30'	10:55 LM Core 30'	11:00 BodyPump 60'
		11:50 Kehonhuolto 45'		11:40 BodyBalance 45'	11:35 BodyBalance 60'	12:15 Jooga 90*
16:00 Peppu-Vatsa 45'		16:00 Power Jooga 55'		16:15 IC Beat 45'		
17:00 BodyPump 60'	16:30 BodyPump 45'	17:15 BodyAttack 45'	16:45 BodyCombat 45'	17:00 DanceMix 45'		
17:00 IC Beat 60'	17:15 IC Interval 60'	18:10 IC Endurance 45'	16:45 IC Base 45'	17:15 IC Endurance 75'		
18:10 LM Dance 45'	17:30 BodyCombat 45'	18:15 BodyPump 45'	17:40 IC Beat 45'	17:55 Peppu-Vatsa 45'		
18:15 IC Interval 45'	18:25 LM Core 30'	19:10 IC Beat 45'	17:45 BodyPump 45'	18:50 Kehonhuolto 30'		
19:05 BodyCombat45'	18:30 IC Hiit 30'	19:10 DanceMix 45'	18:45 IC Hiit 30'			
20:10 Jooga 55'	19:05 BodyBalance 60'	20:05 Peppu-Vatsa 45'	18:45 Power Jooga 75'			