Ryhmäliikunta syksy 2024

Espoo Tapiola GROUP 26.8.-31.12.

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9:00 Peppu-Vatsa 45'		10:00 Iisi Startti 45'	10:00 BodyPump60	9:00 Peppu-Vatsa 55'	
	9:55 Kehonhuolto 30'		10:55 Kehonhuolto 45'	10:00 PowerJooga 75'	10:05 Kehonhuolto 55'	
				11:15 Peppu-Vatsa 45'		
16:45 LesMills Dance 45'	17:00 BodyCombat 60'	17:00 BodyPump 60'	16:30 BodyPump 45'	16:45 BodyCombat 45'		PARILLISET VIIKOT
17:15 PowerJooga 55'	17.15 Iisi Startti 45'	18:15 BodyBalance 60'	17:30 Peppu-Vatsa 55'	17:40 LesMills Core 30'		17:00 Jooga 75'
17:40 LesMills Core 30'	18:10 Jooga 90'	18:15 BodyAttack 60'	18:35 Kehonhuolto 55'	18:20 LesMills Dance 45'		
18:20 BodyAttack 45'	18:15 Peppu-Vatsa 55'	19:25 Peppu-Vatsa45	18:35 BodyCombat 60'			PARITTOMAT VIIKOT
19:15 BodyBalance 60'	19:20 LesMills Dance 45'					17:00 BodyPump 45'
	20:15 BodyPump 45'					17:55 BodyAttack 45'