Ryhmäliikunta syksy 2024

Espoo Laajalahti GROUP 26.8.-31.12.

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9:30 Iisi Startti 45	10:00 DanceMix 55		9:00 Peppu-Vatsa 45		
	10:25 Kehonhuolto 45	11:05 Peppu-Vatsa 55		9:55 BodyBalance 60		
					11:00 BodyPump 60	
					12:10 DanceMix 45	12:00 Jooga 55
					13:05 Les Mills Core 30	13:05 BodyCombat 60
16:15 Peppu-Vatsa 45	16:30 BodyAttack 45	17:00 Les Mills Core 30	16:45 Jooga 55	16:45 BodyCombat 45	13:45 BodyAttack 60	14:15 BodyPump 60
17:10 Pilates 55	17:25 BodyPump 45	17:40 BodyAttack 45	17:50 Iisi Startti 45	17:40 BodyPump 60		
18:15 BodyCombat 60		18:35 BodyPump 45	18:45 Kehonhuolto 30	18:50 Pilates 45		
19:25 BodyPump 60		19:30 BodyBalance 45	19:25 Peppu-Vatsa 45			18:15 Peppu-Vatsa 45
						19:10 Kehonhuolto 45