

Ryhmäliikunta syksy 2024



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

Tikkurila Group 26.8.-31.12.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
		8:00 Pilates 55				
10:30 Indoor Cycling Base 45	10:00 Indoor Cycling Endurance 45	10:00 Indoor Cycling Beat 45	10:00 Indoor Cycling Interval 45	10:00 Jooga 55	9:45 Indoor Cycling Base 45	10:00 Pilates 55
11:30 BodyBalance 45	11:00 Peppu-Vatsa 45	11:00 BodyPump 60	11:00 Les Mills Core 30		10:45 Peppu-Vatsa 45	
	15:30 BodyPump 60				11:40 Kehonhuolto 30	11:30 Power Jooga 75
16:00 Peppu-Vatsa 30	16:45 DanceMix 45	16:00 Power Jooga 55	16:00 Peppu-Vatsa 45	16:00 BodyCombat 60	16:30 Jooga 90	16:00 Vaihtuva tunti
16:45 BodyAttack 45	16:45 Indoor Cycling Interval 45	17:00 Indoor Cycling Base 45	17:00 Indoor Cycling Endurance 90	17:15 BodyPump 60		17:00 Vaihtuva tunti
16:45 Indoor Cycling 45	17:40 Peppu-Vatsa 55	17:05 BodyJam 45	17:00 BodyCombat 45	17:15 Indoor Cycling HIIT 30		
17:45 BodyPump 45	18:45 BodyCombat 45	17:55 Indoor Cycling Beat 45	17:55 BodyJam 60	18:30 Pilates 55		
17:45 Indoor Cycling Endurance 75	18:45 Indoor Cycling Base 30	18:00 Les Mills Core 30	19:10 BodyPump 45	18:30 Indoor Cycling Beat 60		
18:45 BodyJam 45	19:40 Jooga 55	18:45 BodyAttack 60	20:10 Kehonhuolto 45			
19:40 Pilates 55		19:55 BodyBalance 60				