Ryhmäliikunta SYKSY 2024

Lahti Trio GROUP 26.8.-31.12.2024

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
				8:45 Pilates 55		
		9:40 Peppu-Vatsa 45	9:30 BodyPump 45	9:50 Iisi Startti 45		
10:00 Peppu-Vatsa 45	10:00 BodyPump 45	10:35 BodyBalance 60	10:25 BodyBalance 60	10:45 Kehonhuolto 45	10:00 BodyCombat 45 / BodyAttack 45	
10:55 Iisi Startti 45	10:55 Jooga 75				11:00 BodyPump 60 / Peppu-Vatsa 55	
					12:15 BodyBalance 60 / Kehonhuolto 60	
						13:00 Jooga 90 / Iisi Startti 45 + Kehonhuolto 60
		16:00 Jooga 55	16:30 DanceMix 60	16:30 BodyJam 60		
17:05 BodyPump 45	17:05 BodyCombat 45	17:05 Peppu-Vatsa 45	17:35 Iisi Startti 45	17:40 Les Mills Core 30		17:00 Pilates 55 (parittomat viikot)
18:00 BodyAttack 60	18:05 Peppu-Vatsa 45	18:05 BodyAttack 45	18:30 BodyCombat 45	18:20 BodyBalance 60		
19:10 DanceMix 45	19:00 BodyJam 60	19:10 BodyCombat 45	19:20 BodyAttack 45			
20:05 Pilates 45	20:10 Kehonhuolto 45	20:00 BodyBalance 30	20:10 BodyPump 45			