

Ryhmäliikunta SYKSY 2024



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

Tampere Keskusta GROUP 26.8.-31.12.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8:15 BodyPump 45			8:15 Cycling BEAT 45	8:30 Power Jooga 75		
9:10 Cycling BEAT 60			9:15 Power Jooga 75	10:00 Peppu-Vatsa 45		
10:15 Pilates 45	10:15 Cycling BASE 45	10:00 BodyCombat 45	10:45 BodyPump 60	10:00 Cycling ENDURANCE 45		
	10:30 Les Mills Core 30	10:00 Cycling ENDURANCE 60		10:55 Kehonhuolto 60		
	11:10 Kehonhuolto 45	11:00 BodyBalance 60			11:00 LM Dance 45	
					12:00 Peppu-Vatsa 45	
					13:00 Pilates 45	
16:30 BodyAttack 60		16:00 Peppu-Vatsa 60	16:15 Pilates	16:15 BodyCombat 60		16:30 BodyCombat 60
17:20 Cycling ENDURANCE 45	16:20 Cycling BASE 45	17:10 LM Dance 45	17:10 BodyPump 60	16:25 Cycling BEAT 45		17:40 BodyBalance 60
17:40 Les Mills Core 30	17:15 Cycling INTERVAL 45	17:10 Cycling ENDURANCE 45	18:00 Cycling INTERVAL	17:25 Peppu-Vatsa 60		
18:20 BodyCombat 45	17:30 DanceMix 55	18:10 BodyPump 45	18:20 BodyAttack 45	18:35 DanceMix 60		
18:20 Cycling HIIT 30	18:35 BodyAttack 45	18:15 Cycling BEAT 45	18:55 Cycling BEAT 45	19:45 Pilates 45		
19:00 Cycling INTERVAL 60	19:30 BodyBalance 60	19:10 BodyCombat 60	19:15 Les Mills Core 30			
19:15 BodyPump 45		19:35 Cycling HIIT 30	19:55 BodyBalance 60			
20:15 Kehonhuolto 45		20:20 Kehonhuolto 60				