

# Ryhmäliikunta syksy 2024



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

Vantaa Kivistö Group 26.8.-31.12.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9:00 BodyPump 45'	9:00 Peppu-Vatsa 55'		9:00 BodyPump 45'	9:00 Peppu-Vatsa 55'		
10:00 Kehonhuolto 45'			10:00 Kehonhuolto 45'		10:00 BodyCombat 60'	10:00 Jooga 90'
					11:10 Peppu-Vatsa 55'	
					12:15 Kehonhuolto 55'	
					13:20 DanceMix 55'	
		15:45 BodyAttack 30'				
16:45 Kehonhuolto 45'	16:30 BodyCombat 60'	16:30 BodyPump 60'	16:30 Peppu-Vatsa 55'	16:00 BodyPump 45'		16:00 BodyCombat 60'
17:45 Peppu-Vatsa 45'	17:40 BodyPump 60'	17.45 LesMills Dance 45'	17:35 LesMills Core 30'	17:00 DanceMix 55'		17:10 LesMills Core 30'
18:40 BodyAttack 60'	18:55 Kehonhuolto 55'	18:40 BodyCombat 60'	18:15 Iisi Startti 45'			17:50 LesMills Dance 45'
19:50 BodyPump 45'		19:50 Jooga 55'	19:10 BodyCombat 45'			
			20:05 Kehonhuolto 45'			