Ryhmäliikunta syksy 2024

Helsinki Konala 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
	9:30 Iisi Startti 45'	9:30 Iisi Startti 45'	9:00 BodyBalance 60'		9:30 Peppu-Vatsa 55'	
10:00 Pilates 55'	10:25 Kehonhuolto 55'	10:25 Pilates 55'	10:10 Peppu-Vatsa 55'	10:00 Les Mills Dance 45'	10:35 Les Mills Core 30'	
11:05 Peppu-Vatsa 45'	11:30 BodyCombat 60'		11:15 Kehonhuolto 45'		11:15 Power Jooga 75'	
12:00 Jooga 55'					12:40 DanceMix 55'	
				15:15 Jooga 55'		15:45 BodyCombat 60'
16:15 Peppu-Vatsa 55'	16:15 Power Jooga 55'	16:15 DanceMix 55'		16:25 Peppu-Vatsa 55'		16:55 Les Mills Core 30'
17:20 Kehonhuolto 55'	17:20 BodyPump 60'	17:20 BodyBalance 60'	17:30 Power Jooga 90'	17:30 Kehonhuolto 55'		
	18:30 BodyBalance 60'		19:15 Pilates 55'			