

Ryhmäliikunta kevät 2024



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

Espoo Tapiola Group 2.1.-12.5.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	10:00 BodyPump 60		9:00 lisi startti 45		9:00 Peppu-Vatsa 45	
	11:10 Peppu-Vatsa 45		9:55 Kehonhuolto 30	11:00 Power Jooga 55	9:55 Kehonhuolto 45	
Sali 1	Sali 1	Sali 1	Sali 1	Sali 1		
17:00 Jooga 55	18:00 BodyAttack 45	17:00 BodyAttack 60	17:25 BodyAttack 45	17:00 BodyCombat 45		
18:05 BodyCombat 60	18:50 Power Jooga 90	18:10 LesMills Dance 45	18:20 BodyCombat 45	17:55 Les Mills Dance 45		
19:15 Les Mills Dance 45		19:55 BodyBalance 60	19:15 BodyBalance 45			
						PARILLISET VIIKOT 17:00 BodyPump 60
Sali 2	Sali 2	Sali 2	Sali 2	Sali 2		
18:05 LesMills Core 30	17:00 BodyPump 45	17:00 BodyPump 60	16:30 BodyPump 45	17:00 BodyPump 60		
18:45 Peppu-Vatsa 45	18:00 Peppu-Vatsa 45	18:15 Peppu-Vatsa 45		18:10 Kehonhuolto 45		
19:40 Kehonhuolto 45		19:15 LesMills Core 30				