

Ryhmäliikunta kesä 2024

Lahti GROUP 13.5.-25.8.2024



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
				08:30 Pilates 55'		
	9:30 BodyPump 45'			09:35 BodyCombat 60'		
11:00 Jooga 55'	10:25 BodyBalance 30'	10:00 Peppy-Vatsa 55'	10:00 Iisi Startti 45'	10:45 LM Core 30'	09:00 Peppu-Vatsa/BodyPump 55'/60'	
			10:55 Kehonhuolto 30'		10:10 BodyCombat/Attack 45'	
					11:05 BodyBalance/Kehonhuolto 30'	13:00 Jooga/kehonhuolto/Balance 55'
16:00 BodyJam 45'	16:00 Iisi Startti 45'	16:00 BodyCombat 60'	16:00 BodyPump 60'	16:00 BodyBalance 60'		
16:55 BodyPump 45'	16:55 Peppu-Vatsa 55'	17:10 LM Core 30'	17:10 BodyAttack 45'	17:10 BodyJam 60'		
17:50 BodyAttack 45'	18:00 DanceMix 45'	18:30 Jooga 55'	18:20 DanceMix 55'			
19:15 BodyCombat 60'						
20:25 BodyBalance 60'	17:00 Yoga In the Park 55'					
	17:30 Peppu-Vatsa In the Park 55'					