

# Ryhmäliikunta kesä 2024

Käpylä 13.5.-25.8.2024



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00 Power Jooga 55		10:00 Iisi Startti 45 11:00 Kehonhuolto 45	10:00 Jooga 55 In the park	10:00 IC Beat 60	10:00 BodyCombat 45 10:55 Iisi Startti 45 11:50 Kehonhuolto 45	
16:00 Peppu-Vatsa 45	16:30 BodyPump 45	16:00 Jooga 55 In the park	16:30 IC Interval 60/ Base 60			
17:00 BodyPump 60	17:30 BodyCombat 45	17:15 BodyAttack 45	17:30 BodyCombat 60	17:00 DanceMix 55		
17:00 IC Beat 60	17:30 IC Base 45	18:05 PV 55 In the Park	17:40 IC Beat 45	18:05 Peppu-Vatsa 45		
18:10 Les Mills Dance 45	18:25 Les Mills Core 30	18:10 IC Endurance 45	18:40 BodyBalance 30	19:00 Kehonhuolto 30		
18:15 IC Interval 45	18:30 IC HIIT 30	18:15 BodyPump 45	19:20 Les Mills Dance 45			
19:05 BodyCombat 45	19:05 BodyBalance 45	19:15 DanceMix 55 19:15 IC Beat 45				