Ryhmäliikunta kevät 2024

Helsinki Kamppi 13.5.-30.6. ja 1.8.-25.8.

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
				8:00 Indoor Cycling Interval 45'		
9:00 Jooga 75'				9:00 Peppu-Vatsa 45' 19.7. alkaen Pilates 45'		
	10:00 Peppu-Vatsa 45'	10:00 LesMills Core 30'		10:00 Jooga 55'		10:00 Power Jooga 90'
	11:00 Kehonhuolto 45'	10:40 BodyBalance 45'	10:45 Pilates 55'		11:00 BodyPump 60'	
					12:15 Indoor Cycling Endurance 60'	
		15:30 Peppu-Vatsa 45'	15:45 Power Jooga 55'			
16:00 DanceMix 45'		16:25 BodyCombat 60'		16:15 LesMills Core 30		
16:55 Peppu-Vatsa 55' 8.7. alkaen 16:55 Pilates 55'		16:30 Indoor Cycling Endurance 60'	16:50 LesMills Dance 45'	16:55 BodyAttack 45'		
17:00 Indoor Cycling Interval 60'	17:15 BodyPump 30'	17:35 BodyPump 45'	17:45 BodyCombat 45'	17:50 LesMills Dance 45'		
18:00 BodyAttack 45'	17:55 LesMills Core 30'	17:40 Indoor Cycling HIIT 30'		17:50 Indoor Cycling Beat 45'		17:00 BodyPump 60'
18:15 Indoor Cycling Hiit 30'	18:00 Indoor Cycling Beat 60'	18:35 Kehonhuolto 45'	18:45 Indoor Cycling Beat 45'	18:50 Kehonhuolto 45'		18:10 BodyCombat 30'
19:00 BodyPump 60'	18:40 BodyAttack 60'					18:50 BodyBalance 60'
19:00 Indoor Cycling Base 60'	19:50 Power Jooga 55'					

Ryhmäliikunta kevät 2024

Helsinki Kamppi 1.7.-31.7.24

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
				8:00 Indoor Cycling Interval 45'		
9:00 Jooga 75'				9:00 Peppu-Vatsa 45' 19.7. alkaen Pilates 45'		
		10:00 LesMills Core 30'		10:00 Jooga 55'		10:00 Power Jooga 90'
		10:40 BodyBalance 45'	10:45 Pilates 55'			
		15:30 Peppu-Vatsa 45'				
		16:25 BodyCombat 60'	15:45 Power Jooga 55'			
16:00 DanceMix 45'		16:30 Yoga in the park 55'		16:15 LesMills Core 30		
16:55 Peppu-Vatsa 55' 8.7. alkaen 16:55 Pilates 55'	16:15 Pilates in the park 55' (9.7. alkaen)	16:30 Indoor Cycling Endurance 60'	16:50 LesMills Dance 45'	16:55 BodyAttack 45'		
17:00 Indoor Cycling Interval 60'	17:15 BodyPump 30'	17:35 BodyPump 45'	17:45 BodyCombat 45'	17:50 LesMills Dance 45'		
18:00 BodyAttack 45'	17:55 LesMills Core 30'	17:40 Indoor Cycling HIIT 30'		17:50 Indoor Cycling Beat 45'		17:00 BodyPump 60'
	18:00 Indoor Cycling Beat 60'	18:35 Kehonhuolto 45'	18:45 Indoor Cycling Beat 45'	18:50 Kehonhuolto 45'		18:10 BodyCombat 30'
19:00 BodyPump 60'	18:40 BodyAttack 60'					18:50 BodyBalance 60'
	19:50 Power Jooga 55'					