

# Ryhmäliikunta syksy 2024



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

Vantaa Myyrmanni 26.8.-31.12.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:30 Peppu-Vatsa 30	10:00 Indoor Cycling Beat 45				10:00 Vaihtuva tunti	10:00 Jooga 55
11:10 Pilates 45	11:00 BodyPump 45				11:15 / 11:30 Vaihtuva tunti	11:05 Les Mills Dance 45
						12:00 Les Mills Core 30
						12:40 Pilates 45
16:00 BodyPump 60	16:45 BodyAttack 45	16:30 BodyPump 45			16:30 BodyCombat 60	16:00 Indoor Cycling Interval 45
17:15 Indoor Cycling Endurance 75	17:40 DanceMix 45	17:00 IC Base 75	17:00 Pilates 55	17:00 Indoor Cycling Endurance 60	17:40 Kehonhuolto 55	17:00 BodyAttack 60
17:15 BodyCombat 45	17:45 Indoor Cycling Interval 45	17:30 BodyCombat 45	17:40 Indoor Cycling Beat 60	17:15 DanceMix 45		18:10 BodyBalance 60
18:15 BodyBalance 60	18:35 Kehonhuolto 45	18:30 Peppu-Vatsa 45	18:10 Les Mills Core 30	18:15 Peppu-Vatsa 45		
18:45 IC HIIT 30	19:30 Peppu-Vatsa 45	18:30 Indoor Cycling Beat 45	18:55 BodyPump 60			
19:30 Iisi Startti 45	20:25 Pilates 55	19:30 Iisi Startti 45	18:55 Indoor Cycling Interval 60			
		20:25 Kehonhuolto 30	20:10 Jooga 55			