

# RYHMÄLIIKUNTA KESÄ 1 / 20.5. - 20.6.2019



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
klo 7.15 SPRINT 30 virtual	klo 6.30 Kehonpaino liikkuvuus 45 Jaana			klo 6.30 Aamutreeni 45 Miika	klo 9.00 Power jooga 60 Minna-Maria	
	klo 9.30 Niska-Selkä 45 Satu-Maria	klo 8.30 THE TRIP 40 virtual	klo 9.30 Reisi,vatsa,pakara 45 Satu-Maria	klo 8.30 Spinning 45 Jenni	klo 10.05 Spinning 45 Jaana	
klo 10.00 Fitball 55 Minna	klo 10.20 Pilates 55 Satu-Maria		klo 10.20 Lämpö stretch 45 Satu-Maria	klo 10.30 Lempeä PUISTO jooga 75 Gloria	klo 11.00 Cross Training 45 Jaana	
						klo 11.00 RPM 45 virtual
klo 17.30 Spinning 55 lida	klo 17.00 Pump 55 Satu-Maria	klo 17.30 kahvakuula 55 Jaana	klo 17.30 Bodystep 55 Minna	klo 17.45 THE TRIP 40 virtual		
klo 17.30 PUISTO Reisi,vatsa,pakara 55 Sari	klo 17.30 Spinning 55 Sinttu	klo 17.30 Spinning 45 lida	klo 18.30 Reisi,vatsa, pakara 55 Minna	klo 18.00 Kahvakuula 45 Miia		klo 17.30 Pump 55 Arla
klo 18.45 Become a dancer 55 lida	klo 18.00 Lämpö pilates 55 Satu-Maria	klo 18.30 Become a dancer 55 lida	klo 19.00 THE TRIP 40 virtual	klo 19.00 Lämpö Yin jooga 60 Miia		klo 18.30 Lämpö mindfulness jooga 90 - Gloria
klo 19.45 Lämpö Yogafunc 60 Carina	klo 19.15 Cross Training 45 Miika	klo 18.45 SPRINT 30 virtual	klo 19.30 Cross Training 45 Jaana			
		klo 19.30 Lämpö Stretch 45 lida	klo 19.30 Lämpö Aroma Yin jooga 60 -Jutta			

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

HUOM! Sateen sattuessa puistojumppia ei pidetä.

KUNTOKESKUS BECOME, MERIVIRTA 5, P. 0400 379 649, WWW.BECOME.FI