

BECOME RYHMÄLIIKUNTA 10.1.2022 alkaen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		klo 6.30 Cross Training 45 MOVEMENT Jaana		klo 6.30 Cross training 45 Arla	klo 9.15 Power Jooga 60 Minna-Maria	
	klo 9.30 Niska- Selkä 45 Satu-Maria		klo 9.30 RVP 45 Satu-Maria	klo 8.30 Spinning Basic 45 Sinttu	klo 10.00 Spinning Easy 45 Milja	
klo 10.00 Fitball 55 Minna	klo 10.20 Pilates 55 Satu-Maria		klo 10.20 Lempeä syvävenyttely 45 Satu-Maria		klo 11.00 Pump 55 Milja	
<p>SPINNING VIRTUAALITUNNIT KÄYTTÖSSÄSI STUDIOSSA MILLOIN TAHANSA! HYPPÄÄ SATULAAAN JA KOE LES MILLSSIN THE TRIP, SPRINT JA RPM. VALITTAVANASI ON ERI TASOISIA JA PITUISIA TUNTEJA OMAN MAKUSI MUKAAN! TEE TREENI TAI KÄYTÄ LÄMMITTELYNÄ!</p>						
klo 17.30 Spinning Syke 55 Jenni						klo 17.00 Piloxing 45 Milsse
klo 17.30 RVP 45 / Sari	klo 17.30 Kahvakuula Teho 45 Arla	klo 17.15 HIIT & Core 45 Arla	klo 17.30 Bodystep 45 Minna	klo 17.30 RVP 45 Arla		klo 18.00 Pilates 45 Milsse
klo 18.00 Cross Training 45 Arla	klo 17.30 Yogafunc lämpö 55 Anu	klo 18.05 Spinning Syke 45 Arla	klo 18.30 Cross Training 45 Sinttu	klo 18.25 Yogafunc lämpö 45 Arla		klo 18.30 Lämpö Mindfulness jooga 60 - Saara
klo 18.30 Dancer 55 / Sari	klo 18.30 Pump 55 Arla	klo 18.05 Dancer 50 Jaana Pukkonen	klo 18.30 Pump 55 Minna			
klo 19.00 Lämpö aroma Yin jooga 90 - Gloria		klo 19.00 Lämpö aroma venyttely 55 Jaana Pukkonen	klo 19.30 FasciaMethod 50 *1. krs Sinttu			

**Lämpötunnit ja *fascia method pidetään 1. kerroksen studiossa.
Ilmoittautuminen tunneille tapahtuu 3. kerroksen vastaanotossa.
Pidätämme oikeudet muutoksiin aikataulussa.**