

BECOME RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 2022

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		klo 6.30 REPEAT Total 45 Antti		klo 6.30 REPEAT Voima 45 Antti		
	klo 9.00 Lempeä Circuit 45 Arla		klo 9.00 RVP 45 Satu-Maria	klo 8.30 Spinning Basic 45 Sinttu	klo 10.00 Spinning Easy 45 Milja	klo 10.00 Flow jooga 60 Jutta
klo 9.30 Fitball 55 Minna	klo 9.50 REPEAT Legs&Core 45 Arla		klo 9.50 Pilates 55 Satu-Maria	klo 9.30 FasciaMethod 45 Sinttu	klo 11.00 PUMP 55 Milja	
klo 16.30 REPEAT Total 45 Jenni						
klo 17.30 Spinning Syke 55 Jenni		klo 17.00 Spinning SYKE 25 Arla				
klo 17.30 RVP 55 / Sari	Klo 17.30 PUMP 55 Milja	klo 17.30 HIIT 30 Arla	klo 17.30 Bodystep 55 Minna	klo 17.00 RVP 45 Arla		
klo 18.30 REPEAT Voima 45 Arla	Klo 18.35 Kuntonyrkkeily 55 Milja	klo 18.10 REPEAT Legs&Core 45 Arla	klo 18.30 REPEAT Total 45 Sinttu	klo 18.00 Yogafunc lämpö 45 Arla		klo 17.10 Zumba Toning 45 Milsse
klo 18.35 Dancer 55 / Sari	klo 18.00 Yogafunc lämpö 60 Anu	klo 18.05 Dancer 50 Jaana Pukkonen	klo 18.30 Body 55 Minna			klo 18.00 Pilates 45 Milsse
klo 19.30 Lämpö aroma Yin 90 Gloria		klo 19.00 Lämpö pilates 55 Jaana Pukkonen	klo 19.30 FasciaMethod Sinttu			klo 19.00 Lämpö Mindfulness 60 - Milsse

Pidätämme oikeudet muutoksiin aikataulussa.

WWW.BECOME.FI