

GRUPPTRÄNING | RYHMÄLIIKUNTA

SCHEMA 20.3 - 30.4.2023 LUKUJÄRJESTYS

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
10.00-11.00						* Cycling + Core Krista / Lusse	
17.00 - 18.00			Cycling 45 16.45-17.30 Krista				* Cycling 45 17.00-17.45 Alexandra R.
17.30 - 18.30	Cross 45 17.30-18.15 Ida	* Gym Training Moa		* Movement Moa			
18.00 - 19.00			Crosstraining 17.45-18.45 Lusse	Crosstraining Eddi			* Kettlebell 18.00-18.45 Alexandra R.
18.30 - 19.30	Cross 45 18.30-19.15 Ida	* Mobility Moa					
19.00 - 20.00							

* Passar även för nybörjare. | Sopii myös aloittelijoille. * Timmen hålls i salen på tredje våningen (3rd Floor) |
Tunti pidetään 3. kerroksen salissa (3rd Floor) !!! Vi förbehåller oss rätten till ändringar. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

