

# GRUPPTRÄNING | RYHMÄLIIKUNTA

SCHEMA 18.8-22.12.2025 LUKUJÄRJESTYS

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
<b>MORNING</b>						9-10 Pilates Lina	
<b>17.00 - 18.00</b>	* Idas Bootcamp Ida	* 17.30-18.15 *Maria's RETRO Maria ENDS 25.11.	HYROX Eddi		17.00-17.45 Cycling 45 Alexandra R.	10-11 HYROX Riku	17.30-18.30 HYROX Alexandra R.
<b>18.00 - 19.00</b>		<b>ONLY DECEMBER!</b> 17.30-18.30 Bodytrim Alexandra R.	* Rock Cycling Uffe				* 17.30-18.30 *Maria's RETRO Maria ENDS 30.11.
<b>18.15 - 19.15</b>	HYROX Ida	* 18.15-19.00 * Stretch & tøj Maria ENDS 25.11	* 18.15-19.30 Power Hour Moa	* 18.30-19.30 Bodytrim Krissu			
<b>19.00 - 20.00</b>	* 19.15-20.00 * Cycling 45 Louise	19.15-20.15 Strength & Conditioning Krissu		18.30-19.30 Alexia Strength Louise			

\* 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

