Gruppträning - Ryhmäliikunta

5.9 - 21.12.2022

* Passar även för nybörjare. Sopii myös aloittelijoille.

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

* timmen hålls i salen (3rd Floor) / tunti pidetään salissa (3rd Floor) ** kurs (skild anmälan) / kurssi (ilm. erikseen)
Vi förbehåller oss rätten till ändringar. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Alexia FITNESS CLUB