

Gruppträning 1-30.8.2022 Ryhmäliikunta

Alla timmar hålls inomhus om inget annat meddelas i våra somekanaler / Kaikki tunnit pidetään sisällä. Muutoksista ilmoitamme somekanavissamme.

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
9.30 - 10.30							
10.00 - 11.00							
17.00 - 18.00							
17.30 - 18.30							
18.00 - 19.00	Crosstraining strength (inomhus / sisällä)		Circuit Training (i gymmet / salissa)				
18.30 - 19.30							
19.00 - 20.00			Mobility (3rd Floor)	Crosstraining (inomhus / sisällä)			



Vi förbehåller oss rätten till ändringar. Pidätämme oikeuden muutoksiin.