

GRUPPTRÄNING | RYHMÄLIIKUNTA

SCHEMA 18.8-22.12.2025 LUKUJÄRJESTYS

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
MORNING						9-10 Pilates Lina STARTS 13.9.	
17.00- 18.00	* Idas Bootcamp Ida	* 17.30-18.15 Maria's RETRO Maria	HYROX Eddi		17.00-17.45 Cycling 45 Alexandra R. STARTS 3.10.	* 10.15-11.15 Kuntonyrkkeily Riku STARTS 13.9.	17.30-18.30 HYROX Alexandra R.
18.00 - 19.00		Lönnbergs cirkel/kuntopiiri (kurs/kurssi)	* Rock Cycling Uffe STARTS 1.10.				* 17.30-18.30 * Maria's RETRO Maria STARTS 14.9.
18.15 - 19.15	HYROX Ida	* 18.15-19.00 Stretch & töj Maria	* 18.15-19.30 Power Hour Moa	* 18.30-19.30 Bodytrim Krissu			
19.00 - 20.00	* 19.15-20.00 * Cycling 45 Louise STARTS 29.9.	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

