



Ryhmäliikunta-aikataulu

Syksy 2017 (alkaen 14.8.)

LIIKUNTAKESKUS

avoinna joka päivä

klo 6.00-22.00

Vastaanotto

avoinna:

Ma-ti 11.00-19.00

To 11.00-19.00

Pe 10.00-17.00

Maanantai

07.15-08.00	SH'BAM®
08.10-09.10	BODYPUMP®
09.20-09.50	CXWORX®
10.30-11.00	Sisäpyöräily 30min
11.05-11.35	FlexiBar
11.45-12.45	BODYBALANCE®
12.55-13.55	BODYPUMP®
15.30-16.00	CXWORX®
16.30-17.00	Terve Step
17.05-17.35	Terve Vatsa&Pakara
17.40-18.25	Terve Kahvakuula
18.30-19.00	Sisäpyöräily 30min
18.30-19.15	SH'BAM®
19.20-19.50	GRIT Strenght®

Tiistai

07.15-08.15	BODYPUMP®
08.30-09.00	CXWORX®
09.45-10.15	BODYPUMP30®
10.30-11.30	BODYBALANCE®
12.45-13.15	CXWORX®
13.20-14.05	SH'BAM®
15.10-16.10	BODYPUMP®
16.45-17.15	Sisäpyöräily 30min
17.20-17.50	Terve Vatsa&Pakara
18.00-19.00	BODYPUMP®
19.10-19.55	Terve Keho 45min

Keskiviikko

07.15-07.45	CXWORX®
07.55-08.55	BODYBALANCE®
09.45-10.15	RPM30
10.30-11.30	Terve Circuit
12.45-13.45	BODYBALANCE®
16.45-17.30	SH'BAM®
17.35-18.35	Terve Pilates
19.10-19.40	RPM30
19.50-20.20	BODYPUMP30®

Torstai

07.15-08.15	BODYPUMP®
08.30-09.00	CXWORX®
09.10-09.55	SH'BAM®
10.30-11.15	Terve Keho 45min
16.45-17.15	Sisäpyöräily 30min
17.25-17.55	BODYPUMP30®
18.05-19.05	BODYSTEP®
19.10-19.40	Terve Vatsa&Pakara
19.45-20.15	Terve Keho 30min

Perjantai

07.15-07.45	CXWORX®
07.55-08.55	BODYBALANCE®
09.05-10.05	BODYPUMP®
10.30-11.30	Terve 60
12.30-13.30	BODYPUMP®
16.35-17.05	BODYCOMBAT30®
18.15-19.15	BODYPUMP®
19.25-20.10	SH'BAM®

Lauantai

07.45-08.45	BODYBALANCE®
08.50-09.20	CXWORX®
9.30-10.30	BODYPUMP®
10.45-11.15	Terve Vatsa&Pakara
11.20-12.05	Terve Keho 45min
15.00-16.00	BODYCOMBAT®
16.15-16.45	RPM30
16.55-17.55	BODYPUMP®
18.05-18.35	CXWORX®
18.45-19.45	BODYBALANCE®

Sunnuntai

09.40-10.10	RPM30
10.20-11.20	BODYPUMP®
11.30-12.00	CXWORX®
12.10-13.10	BODYBALANCE®
14.30-15.15	RPM
15.45-16.15	SH'BAM®
16.30-17.30	BODYPUMP®
17.40-18.10	BODYSTEP30®
18.20-19.20	BODYBALANCE®



Virtuaalitunnit merkitty oranssilla

Pidätämme oikeudet muutoksiin.