

# GRUPPTRÄNING | RYHMÄLIIKUNTA

SCHEMA 8.1-30.4.2024 LUKUJÄRJESTYS

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
17.00 - 18.00	* Physiopilates Lina				Tabata Cycling 45 17.00-17.45 Alexandra R.		Cross AMRAP block training Lusse
17.30 - 18.30	!! 17.00-18.00 Crosstraining Ida	* Gym Training Moa	* Maria's RETRO Maria	* Idas Bootcamp Ida			!! 17.15-18.00 Cycling 45 Krista
18.00 - 19.00	Crosstraining Ida	* Hardrock Cycling Uffe	Alexia Strength Lusse/Sandra				* Stretch 18.00-18.30 Krista
18.30 - 19.30		* Mobility Moa					
19.00 - 20.00		!! 18.30-19.30 Lönnbergs cirkeltr./kuntopiiri kurs/kurssi		Crosstraining Eddi			

\* 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

