GRUPPTRÄNING | RYHMÄLIIKUNTA

SCHEMA 6.1-30.5.2025 LUKUJÄRJESTYS

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
MORNING						* * 9-10 **Pilates** Lina	
17.00- 18.00	* **Idas Bootcamp** Ida	* * 17.30-18.15 **Maria's RETRO** Maria	**HYROX** Eddi	* * STARTS 3.4.25 **Bodytrim** Krissu	17.00-17.45 **Cycling 45** Alexandra R.	* STARTS 5.4.25 10.15-11.15 **Kuntonyrkkeily** Riku	* 17.00-17.45 **Cycling 45** Louise ENDS 27.4.25
18.00 - 19.00		**Lönnbergs cirkel/kuntopiiri** (kurs/kurssi)	* **Rock Cycling** Uffe	* * **Lavis** Charlotta ENDS 24.4.25			17.55-18.40 **HYROX 45** Louise
18.15 - 19.00	18.15-19.15 **HYROX** Ida	* * **Stretch & töj** Maria	* 18.15-19.30 **Power Hour** Moa				* 18.00-19.00 * **Maria's RETRO** Maria ENDS 27.4.25
19.00 - 20.00				**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

Alexia FITNESS CLUB