

GRUPPTRÄNING | RYHMÄLIIKUNTA

SCHEMA 4.9.-22.12.2023 LUKUJÄRJESTYS

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
10.00-11.00						* Cross AMRAP (block training) Lusse	
17.00 - 18.00	* Physiopilates Lina		* Cycling 45 17.00-17.45 Lusse		Tabata Cycling 45 17.00-17.45 Alexandra R.		* Cycling 45 17.00-17.45 Krista
17.30 - 18.30	Crosstraining Ida	* Gym Training Moa	* Maria's RETRO Maria				
18.00 - 19.00		* Hardrock Cycling KW Uffe	Crosstraining Sandra	* Rapakunto Workout kurs/-kurssi Ida	* Crosstrai- ning Intro kurs/-kurssi Eddi		* Boxing 18.00-18.45 Krista
18.30 - 19.30	* Crosstraining Introkurs/-kurssi Ida	* Mobility Moa	Lönnerbergs cirkeltr./ kuntopiiri kurs/kurssi				
19.00 - 20.00				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.

