

# GRUPPTRÄNING | RYHMÄLIIKUNTA

SCHEMA 9.1. - 30.4.2023 LUKUJÄRJESTYS

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
10.00-11.00						* Cycling + Core Krista	
17.00 - 18.00	Cross 45 17.15-18.00 Ida		Cycling 45 16.45-17.30 Krista				* Cycling 45 17.00-17.45 Alexandra R.
17.30 - 18.30		* Gym Training Moa		* Movement Moa			
18.00 - 19.00	** Crosstraining Intro Ida		* Boxing Training 17.45-18.45 Krista	Crosstraining Eddi			* Kettlebell 18.00-18.45 Alexandra R.
18.30 - 19.30		* Mobility Moa		** Rapakunto Workout Moa			
19.00 - 20.00	Cross 45 19.00-19.45 Ida		Crosstraining Lusse	** Crosstraining Intro Eddi			

\* Passar även för nybörjare. | Sopii myös aloittelijoille. \*\* Kurs, instruktioner och anmälningstider på webbsidan | Kurssi, ohjeet ja ilmoittautumisajat löytyy verkkosivuiltamme. \* 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.

