

GRUPPTRÄNING | RYHMÄLIIKUNTA

SCHEMA 17.8.-22.12.2026 LUKUJÄRJESTYS

	må - ma	ti	ons - ke	to	fre - pe	la	sö - su
MORNING						10-11 HYROX Complete Riku	
17.00 - 18.00	* HYROX Circuit Ida		HYROX Complete Eddi	* 17.30-18.30 Tabatha Krissu	* Cycling Alexandra R. STARTS 2.10.2026		HYROX Engine Krista
18.00 - 19.00	* 18.00-18.45 * Cycling 45 Krissu STARTS 5.10.2026	* 17.30-18.15 * Maria's RETRO Maria	* Cycling Uffe STARTS 2.9.2026	* 18.30-19.30 * Mobility Moa STARTS 1.10.2026			* Pilates Lina STARTS 4.10.2026
18.15 - 19.15	HYROX Foundational Ida	* 18.15-19.00 * Stretch & töj Maria	* 18.15-19.45 Power Hour Moa	18.30-19.30 HYROX Power Louise			
19.00 - 20.00		HYROX Power Alexandra R.					

* 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