




















GoFit alk. 3.5.

# Ryhmäliikuntakalenteri

Kesä  
2021

Ma	klo 16.00		Lavis	45 min.	Johanna, Marika
	klo 18.05		Sh`Bam	45 min.	Johanna
	klo 18.05		Spin 21.6. saakka	45 min.	Johanna J.
	klo 18.55		MiniBand	30 min.	Johanna
	klo 19.30		Liikkuvuus	30 min.	Johanna, Marika
Ti	klo 7.00		Aamujumppa	50 min.	Johanna, Marika
	klo 17.30		PowerMethod	60 min.	Johanna, Marika
	klo 18.40		BodyCombat	30 min.	Marika, Riitta
	klo 19.15		Liikkuvuus	30 min.	Johanna, Marika
Ke	klo 9.00		65+ HUR-circuit	60 min.	Johanna, Marika, Paavo
	klo 17.30		Pump	60 min.	Johanna
	klo 18.40		Pilates	60 min.	Marika
To	klo 9.00		65+ HUR-circuit	60 min.	Johanna, Marika, Paavo
	klo 17.30		Street Workout	60 min.	Johanna, Johanna J.
	klo 18.45		ÄijäSpin 27.5. saakka	60 min.	Timo
Pe	klo 9.00		65+ kuntojumppa	60 min.	Johanna, Marika
La	klo 10.00		Pilates, alkeis 22.5. saakka	60 min.	Marika
	klo 11.10		M.A.X. 19.6. saakka	30 min.	Johanna, Marika
	klo 11.45		Liikkuvuus 19.6. saakka	30 min.	Johanna, Marika

 kehonhuolto    kevyt    keskiraskas    65+ ryhmäliikunta

• Ilmoittaudu ennakkoon kaikille tunneille <http://gofit.kulkuriaccess.fi> tai puhelimitse 044-5659 317

info