

# GoFit

## Ryhmäliikuntakalenteri

Kevät  
2022

Ma	15.45	● Lavis + venyttely	60 min.		
	18.10	● PowerHur ●	30 min.		
	18.10	● M.A.X.	30 min.		
	18.45	● EasyBody	30 min.	18.45	● Spin ● 30 min.
	19.20	● Liikkuvuus	30 min.		
Ti	10.00	● 65+ HUR	60 min.		
	11.00	● 65+ HUR	60 min.		
	17.00	● Lavis	45 min.		
	17.50	● Kuntonyrkkeily ●	60 min.		
	18.00	● HUR-circuit	55 min.		
	19.00	● Pilates	60 min.	19.00	● Spin ● 45 min.
Ke	9.00	● HUR-circuit	60 min.		
	17.00	● Salsaton	45 min.		
	17.50	● Pump ●	60 min.		
	19.00	● Terve selkä	50 min.		
To	9.00	● HUR-circuit	60 min.		
	17.30	● PowerMethod ●	60 min.		
	18.40	● Kehonhuolto	50 min.	19.00	● ÄijäSpin ● 60 min.
Pe	9.00	● Kuntojumppa	60 min.		
La	11:50	● Liikkuvuus	30 min.	11.00	● Spin ● 45 min.

● kehonhuolto ● matala taso ● kevyt ● keskitaso

- merkityille ilmoittaudu ennakoon <http://gofit.kulkuriaccess.fi> tai puhelimitse 044-5659317 (myös WhatsApp) tai sähköpostilla [info@gofit.fi](mailto:info@gofit.fi)

info