

GoFit

Ryhmäliikuntakalenteri

Syksy
2022

Ma	16.00	● Lavis + venyttely	60 min.	
	17.10	● Spin ●	45 min.	
	18.05	● EasyBody	55 min.	
	19.05	● Pilates ●	60 min.	
Ti	10.00	● 65+ HUR-circuit	60 min.	Kalajoen kaupungin järjestämä ryhmä
	11.00	● 65+ HUR-circuit	60 min.	Kalajoen kaupungin järjestämä ryhmä
	18.10	● PowerMethod ●	60 min.	
	19.15	● Liikkuvuus	30 min.	
Ke	9.00	● HUR-circuit	60 min.	
	17.00	● Salsaton	45 min.	
	17.55	● Pump ●	60 min.	
	19.00	● Jooga	60 min.	
To	9.00	● HUR-circuit	60 min.	
	17.40	● Kuntonyrkkeily ●	60 min.	
	18.45	● Syke	45 min.	
	18.50	● ÄijäSpin ●	60 min.	
Pe	9.00	● Kuntojumppa	60 min.	
La	10.10	● Terve selkä	50 min.	
	11.10	● Spin&Core ●	60 min.	

● kehonhuolto ● matala taso ● kevyt ● keskitaso

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

info