

GoFit

Ryhmäliikuntakalenteri

Kevät
2023

Ma	16.00	 Lavis + venyttely	60 min.	
	17.05	 Pilates, alkeistaso	60 min.	
	17.10	 Spin ●	45 min.	
	18.10	 EasyBody	55 min.	
	19.10	 Jooga	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
	15:45	 Jooga <i>alkaen 10.1.</i>	60 min.	
	18.10	 PowerMethod ●	60 min.	
	19.15	 Liikkuvuus	30 min.	
Ke	9.00	 HUR-circuit	60 min.	
	17.15	 Salsaton	45 min.	
	18.05	 Pump ●	60 min.	
	19.10	 Pilates, edistyneet ●	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	10.00	 Terve selkä	50 min.	
	11.00	 Spin&Core ●	60 min.	

 kehonhuolto  matala taso  kevyt  keskitaso

- merkityille ilmoittaudu ennakoon gofit.kulkuriaccess.fi tai puhelimitse 044-5659317 (myös WhatsApp) tai sähköpostilla info@gofit.fi

info