

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	60 min.	
	18.10	● PowerMethod ●	60 min.	
	19.15	● FasciaMethod <i>uutuus!</i>	45 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.	
	17.45	● Kuntonyrkkeily ●	60 min.	
	18.50	● Liikkuvuus	30 min.	
	18.50	● ÄijäSpin ●	60 min.	
Pe	9.00	● Kuntojumppa	60 min.	
La	10.00	● Terve selkä	50 min.	

● kehonhuolto ● matala taso ● kevyt ● keskitaso

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

