












GoFit alk. 2.5.

# Ryhmäliikuntakalenteri

Kesä  
2023

Ma	klo 16.00	 <b>Lavis+venyttely</b> Huom! 26.6. alkaen tunnin aloitus klo 17.00	60 min.	Johanna, Marika
	klo 18.10	 <b>Pump</b> ●	60 min.	Johanna, Marika
	klo 19.15	 <b>Jooga</b>	60 min.	Johanna
Ti	klo 10.00	 <b>65+ HUR-circuit</b>	60 min.	Kalajoen kaupungin järjestämä ryhmä
	klo 11.00	 <b>65+ HUR-circuit</b>	60 min.	30.5.2023 asti
	klo 17.30	 <b>PowerMethod</b> ●	60 min.	Marika
	klo 18.40	 <b>FasciaMethod</b>	45 min.	Marika
Ke	klo 9.00	 <b>HUR-circuit</b>	60 min.	Johanna, Marika
	klo 17.15	 <b>Pilates</b>	60 min.	Marika
	klo 18.25	 <b>Retro</b> <i>uutuus!</i>	60 min.	Johanna, Marika
To	klo 7.00	 <b>Terve selkä</b>	50 min.	Johanna, Marika
	klo 9.00	 <b>HUR-circuit</b>	60 min.	Johanna, Marika
	klo 18.50	 <b>ÄijäSpin</b> ● (25.5. saakka)	60 min.	Timo
Pe	klo 9.00	 <b>Kuntojumppa</b>	60 min.	Johanna, Marika

 kehonhuolto    kevyt    keskiraskas    matala taso

- Ilmoittaudu ennakkoon <https://gofit.kulkuriaccess.fi> tai puhelimitse 044 5659 317 (myös WhatsApp) tai sähköpostilla [info@gofit.fi](mailto:info@gofit.fi)

info