

GoFit

Ryhmäliikuntakalenteri

Kevät
2024

Ma	11.30	● Venyttelyjumppa	45 min.	
	17.15	● Spin ●	45 min.	
	18.10	● Pump ●	60 min.	
	19.15	● 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	● Afterwork-jooga	60 min.	
	17.00	● Lavis+venyttely	60 min.	
	18.10	● PowerMethod ●	60 min.	
	19.15	● FasciaMethod	45 min.	
Ke	9.00	● HUR-circuit	60 min.	
	18.10	● Retro	60 min.	
	19.15	● Pilates ●	60 min.	
To	9.00	● HUR-circuit	60 min.	
	18.10	● Easybody	55 min.	
	19.10	● Liikkuvuus	30 min.	
	19.00	● 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

