

GoFit

Ryhmäliikuntakalenteri

Syksy
2025

Ma	11.15	● Venyttelyjumppa	45 min.	
	17.15	● Spin ★	45 min.	
	18.10	● Kunnonjumppa	60 min.	
	19.15	● Liikkuvuus	30 min.	
Ti	10.00	● 65+ HUR-circuit	60 min.	Kalajoen kaupungin järjestämä ryhmä
	11.00	● 65+ HUR-circuit	60 min.	Kalajoen kaupungin järjestämä ryhmä
	16.30	● Lavis+venyttely	55 min.	
	17.30	● Pilates	60 min.	
	18.40	● Pump+cooldown ★	75 min.	
Ke	9.00	● HUR-circuit	60 min.	
	18.05	● PowerMethod ★	60 min.	
	19.15	● FasciaMethod	45 min.	
To	9.00	● HUR-circuit	60 min.	
	17.35	● Barre	55 min.	
	18.35	● Jooga	60 min.	
	19.00	● ÄijäSpin ★	60 min.	
Pe	9.00	● Kuntojumppa	60 min.	
	17.00	● Spin&Pump ★	60 min.	
La	10.00	● Terve selkä	50 min.	

● kehonhuolto ● matala taso ● kevyt ● keskitaso

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

