

# Ryhmäliikunta Kevät 2025 (17.2-11.5)



Skannaa QR-koodi & lataa sovellus nähdäksesi tarkemmat ryhmäliikunta-aikataulut ja varataksesi tunnin.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	7:00 Jooga 60	7:15 Pilates 45				
					9:00 Indoor Cycling Base 60	9:45 Pilates 60
10:00 Indoor Cycling Beat 45	10:00 BodyAttack 60	10:00 LM Core 30	10:00 Indoor Cycling Interval 60	10:00 Indoor Cycling Base 60	10:15 BodyPump 60	11:00 BodyPump 60
11:00 BodyPump 60	11:15 BodyBalance 60	10:45 Kehonhuolto 60	11:15 Peppuvatsa 60	11:15 Kehonhuolto 45	11:30 BodyBalance 60	12:15 Indoor Cycling Interval 60
						12:15 Power jooga 90
						14:00 Vaihtuva tunti 60
15:45 BodyCombat 45	15:45 Peppu-vatsa 45		16:00 BodyPump 45	15:45 BodyCombat 60	15:30 Vaihtuva tunti 60	15:15 Vaihtuva tunti 60
16:45 Indoor Cycling Beat 45	16:40 BodyBalance 45	16:00 Pilates 60	17:00 Indoor Cycling Endurance 90	16:55 LM Core 30	16:45 Vaihtuva tunti 60	16:30 Vaihtuva tunti 60
16:45 BodyAttack 45	16:40 Indoor Cycling Beat 45	17:15 Peppuvatsa 45	17:00 BodyAttack 45	17:40 BodyPump 60	18:00 Vaihtuva tunti 60	17:45 Vaihtuva tunti 60
17:45 Indoor Cycling Endurance 75	17:40 BodyCombat 60	18:00 Hiit 30	18:00 BodyJam 60	17:40 Indoor Cycling HIIT 30		19:00 Vaihtuva tunti 60
17:45 BodyPump 45	17:45 Indoor Cycling Interval 45	18:15 BodyJam 45	19:10 BodyCombat 45	18:55 Kehonhuolto 45		
18:45 DanceMix 60	18:45 Indoor Cycling Base 60	18:45 Indoor Cycling Beat 60	20:10 BodyBalance 60	18:55 Indoor Cycling Beat 60		
20:00 Kehonhuolto 60	18:55 BodyPump 45	19:15 Core 30		19:50 Pilates 60		
	19:55 LM Core 30	20:00 Kehonhuolto 60				
	20:35 Jooga 60					