

Ryhmäliikunta

Helsinki Kamppi 30.6 - 3.8.2025



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
				8:00 Power Jooga 75'		
		9:00 IC HIIT 30'	9:00 IC Beat 60'	9:30 Jooga 60'		9:00 IC Beat 60'
	10:00 Jooga 60'	9:45 LM Dance 45'	10:15 BodyCombat 60'		10:00 BodyBalance 60'	10:15 BodyCombat 60'
		10:45 BodyBalance 60'			11:15 BodyPump 60'	11:30 Pilates 60'
					12:30 IC Interval 60'	
15:30 Jooga 60'	16:30 IC Beat 60'	15:00 Pilates 60'		15:00 Jooga 60'		
16:45 BodyPump 60'	16:30 BodyCombat 45'		16:00 Peppu-Vatsa 45'	16:15 LM Dance 45'		15:30 Power Jooga 75'
18:00 BodyCombat 60'	17:30 LM Dance 45'		17:00 BodyPump 45'	17:15 BodyAttack 45'		17:00 BodyPump 60'
18:00 IC Endurance 60'	18:30 IC HIIT 30'	18:00 LM Core 30'	18:00 BodyBalance 45'	18:15 BodyPump 60'		18:15 LM Core 30'
19:15 LM Core 45'		18:45 BodyAttack 45'	19:00 IC Interval 60'			19:00 BodyBalance 60'
20:10 BodyBalance 45'		19:45 BodyPump 60'	20:00 Jooga 60'			