

Ryhmäliikunta kevät 2025



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

Espoo Tapiola GROUP 17.2.-11.5.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
			10:00 lisi-startti45	10:00 PowerJooga75		
	12:00 lisi-startti45		11:15 Peppu-Vatsa45		9:00 Peppu-vatsa60	9:30 Pilates60
	12:55 Kehonhuolto45				10:10 Kehonhuolto60	
						Parilliset viikot
16:30 BodyPump45	17:00 Pilates60	17:00 Peppu-Vatsa60	17:15 Peppu-Vatsa60	17:00 BodyCombat60		17:00 LesMills Dance45
17:30 PowerJooga60	17:45 Peppu-Vatsa45	18:10 Kehonhuolto45	18:30 BodyPump60			17:55 BodyPump60
17:25 BodyCombat60	18:40 BodyAttack45	18:10 BodyAttack60	18:25 Kehonhuolto45			
18:35 BodyBalance60	18:40 Jooga90	19:20 BodyBalance60	19:40 BodyBalance60			Parittomat viikot
19:00 Pilates60		19:20 LesMills Dance45				17:00 Jooga75