

# Ryhmäliikunta kausi 12.5.- 31.8.2025

Tripla Group



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	7:00 IC ENDURANCE 60 min					
9:30 PILATES 60min				9:00 IC BASE 60 min		
		11:00 PEPPU-VATSA 45 min		10:15 BODYPUMP 45 min		
		11:55 KEHONHUOLTO 60 min	11:15 IC ENDURANCE 60min		11:30 IC ENDURANCE 90 min	11:00 BODYATTACK 60 min
	12:00 LM CORE 45 min					11:30 IC ENDURANCE 75 min
13:00 Functional Body 30min	12:55 BODYBALANCE 60 min		13:00 Functional Body 30 min			12:10 LM CORE 45 min
		14:30 PILATES 60 min		14:00 PILATES 60 min	13:15 BODYCOMBAT 60 min	
15:00 IC Interva 60min	16:15 IC ENDURANCE 90 min				14:30 PEPPU-VATSA 45 min	13:05 BODYBALANCE 60 min
17:00 BODYCOMBAT 60 min	16:15 PEPPU-VATSA 30 min	16:30 IC BASE 75 min	16:30 IC INTERVAL 60 min	16:00 DANCEMIX60 min		14:15 PILATES 60 min
17:00 IC BASE 60min	16:55 LM DANCE 45 min				15:30 IC BEAT 45 min	
18:10 IC ENDURANCE 75 min	17:50 IISI STARTTI 45 min	17:00 BODYATTACK 45 min	17:00 BODYPUMP 60 min	17:10 IISI STARTTI 45 min		15:00 IC BEAT 60 min
18:15 BODYPUMP 45min	17:55 IC INTERVAL 45 min	17:55 LM CORE 30 min	18:10 IC BEAT 45 min	18:05 BODYPUMP 45 min		16:15 PEPPU-VATSA 60 min
19:15 PEPPU-VATSA 30 min	18:45 KEHONHUOLTO 30 min	18:30 IC BEAT 45 min	18:15 BODYCOMBAT 45 min	18:05 BODYPUMP 45 min		17:25 KEHONHUOLTO 45 min
19:55 JOOGA 60 min	19:25 PILATES 60 min	18:35 BODYBALANCE 60 min	19:10 JOOGA 75 min	19:00 PEPPU-VATSA 30 min		
		19:30 BODYPUMP 60 min				