

# Ryhmäliikunta Kevät 2025

Helsinki Käpylä 17.2-11.5.2025



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00 Pilates 60	10:00 Peppu-Vatsa 60	10:00 Iisi Startti 45	10:00 Power Jooga 60	09:00 IC Beat 45	9:50 Jooga 60	10:00 Pilates 60
11:10 Jooga 60	10:00 IC Beat 60	10:55 Kehonhuolto 60		10:00 BodyBalance 60	11:00 Iisi Startti 45	10:00 IC Beat 60
	11:10 Kehonhuolto 45				11:55 Kehonhuolto 60	11:10 Bodypump 60
						12:30 Jooga 90
				14:45 Pilates		
16:00 BodyPump 60	17:00 BodyPump 45	16:00 Power Jooga 60	16:45 BodyCombat 60	16:00 Dancemix 60		16:15 Bodybalance 60
17:00 IC Beat 60	18:00 IC Base 60	17:15 BodyAttack 60	17:55 IC Interval 45			16:15 IC Base 60
17:10 BodyAttack 45	18:00 BodyCombat 45	18:25 LM Core 30	17:55 BodyBalance 45			17:25 Bodycombat 60
18:05 Iisi Startti 45	18:55 Bodybalance 60	18:30 IC Endurance 60	18:50 IC Beat 60			17:25 IC Endurance 60
18:55 IC Interval 45	19:10 IC Hiit 30	19:05 LM Dance 45 (alk. 19.3)	18:55 Bodypump 60			18:35 Kehonhuolto 60
19:00 LM Dance 45		19:40 IC Beat 45	20:10 Jooga 75			
19:50 Kehonhuolto 60		20:00 Pilates 60				