Ryhmäliikunta kevät 2025

Espoo Laajalahti GROUP 17.2.-11.5.

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9:30 Iisi startti 45	9:30 Dancemix 60		9:00 Peppu-Vatsa 60		
	10:25 Kehonhuolto 60	10:40 Peppu-Vatsa 60	10:00 Pilates 60	10:10 BodyBalance 60		
					11:00 BodyPump 60	11:30 Jooga 90
	12:00 Pilates 60				12:10 DanceMix 45	13:10 BodyCombat 60
					13:05 LesMills Core 45	14:20 BodyPump 60
16:00 Peppu-Vatsa 45	16:15 BodyPump 45		16:00 BodyPump 45	16:45 Pilates 60	14:00 BodyAttack 60	
17:00 Pilates 45	17:10 BodyCombat 45		16:55 Dancemix 45	17:55 BodyPump 60		
17:55 BodyPump 45	18:05 Peppu-Vatsa 60	18:15 BodyPump 60	17:50 Iisi startti 45			17:15 Iisi startti 45
18:50 Jooga 75	19:15 Kehonhuolto 60	19:30 BodyBalance 60	18:45 Kehonhuolto 45			18:15 Peppu-Vatsa 45
			19:40 Peppu-Vatsa 60			19:10 Kehonhuolto 45