

# Ryhmäliikunta 17.2.-11.5.2025

Vantaa Myyrmanni Group



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:30 Peppu-Vatsa 45	10:00 Cycling BEAT 45					
11:25 Pilates 60	11:00 BodyPump 60					11:00 Les Mills Dance 45
						11:15 Cycling BASE 60
						11:55 Les Mills Core 30
						12:35 Pilates 60
					15:30 Cycling BASE 60	
16:00 BodyPump 60		16:00 Cycling BEAT 60			16:45 BodyCombat 60	16:00 Cycling INTERVAL 45
17:10 BodyCombat 60	17:30 BodyCombat 60	17:15 BodyPump 60	17:00 Pilates 60	17:00 Cycling ENDURANCE 60	17:55 Kehonhuolto 60	17:00 BodyAttack 60
17:15 Cycling ENDURANCE 75	18:40 DanceMix 45	18:25 Jooga 75	18:10 Les Mills Core 30	18:15 BodyPump 45		18:10 BodyBalance 60
18:20 Iisi Startti 45	18:45 Cycling BEAT 60	18:55 Cycling ENDURANCE 45	18:50 Peppu-Vatsa 60	19:10 DanceMix 60		
19:15 Pilates 45	19:35 Kehonhuolto 60	19:50 Peppu-Vatsa 45	18:55 Cycling INTERVAL 60			
19:15 Cycling HIIT 30		20:45 Pilates 45	20:00 Jooga 60			
20:10 Jooga 60						