

SÄTERINPORTTI RYHMÄLIIKUNTA 9.1.2023 ALKAEN

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	6.45 SPINNING 45 MIN JAANA				9.00 LM CORE 45 MIN HENNA	
	7.35 MOVEMENT 45 MIN JAANA	8.00 YOGAFUNC 45 MIN ARLA			10.00 LM BODYCOMBAT 55 MIN / HENNA	
17.00 KAHVAKUULA 55 MIN JAANA	KUNTOSALIN VASTAANOTTO AVOINNA KLO 16-19			11.00 LOUNAS CROSSI 30 MIN / JAANA	11.05 LM BODYPUMP 55MIN / HENNA	
18.00 BODY COMBAT 55 MIN KIA	17.15 LM CORE 30 MIN KIA	17.00 SPINNING 45 MIN KIA	17.00 PILATES 55 MIN MILSSE	11.35 MOVEMENT 30 MIN JAANA		15-16.30 RYHMÄLIIKUNTATILA VARATTU
19.05 BODY PUMP 55 MIN KIA	18.00 SPINNING BASIC 55 MIN / KIA	18.00 LM BODYPUMP 55 MIN KIA	18.00 ZUMBA 55 MIN MILSSE			17.45 SPINNING SYKE 55 MIN / MILJA
	19.05 RAUTAKANKKI JOOGA 55 JENNI	19.15-21.15 RYHMÄLIIKUNTA- TILA VARATTU	19.05 SPINNING SYKE 55 MIN / JAANA			19.05 YIN JOOGA 60 MIN / SARI

S-BOX REBELS



TÄMÄ TUNTI
STRIIMATAAN

11.00 REBELS LUNCH 30 / JENNI		7.00 MORNING REBELS 45 ARLA		11.00 REBELS +INTRO 60' TIIA	
18.15 REBELS 45 JAANA	19.10 REBELS 45 ARLA	19.15 REBELS 45 KIA	18.00 REBELS 45 JAANA		

Pidätämme oikeudet muutoksiin aikataulussa.

WWW.BECOME.FI