

# SÄTERINPORTTI RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 2024 (12.8.-15.12.)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		<b>7.00 MORNING REBELS 45</b> NINA		<b>11.00 LOUNAS CROSSI 30 / JAANA</b>	<b>10.20 SPINNING SYKE 55 / HENNA</b> 📹	
<b>9.30 LM BODY BALANCE 55 / SARI</b>			<b>9.30 LM CORE 45 / KIA</b> 22.8. alk.	<b>11.35 MOVEMENT 30 / JAANA</b>	<b>11.25 LM BODY PUMP 55 / HENNA</b> 📹	
		<b>17.15 SPINNING BASIC 30</b> NATHALY				
<b>17.00 BODY COMBAT 55 / KIA</b> 📹	<b>17.15 BODY PUMP 55 / KIA</b> 📹	<b>17.30 KAHVAKUULA 55 / S-BOX JOONA</b> alk. 21.8. 📹	<b>16.30 SPINNING SYKE 45 + CORE 10'</b> JENNI			
<b>18.05 BODY PUMP 55 / KIA</b> 📹	<b>18.20 LM CORE 45 / KIA</b> 📹	<b>17.55 RVP 35</b> NATHALY 📹	<b>17.45 PILATES 45 / NATHALY</b> 📹	<b>17.15 LM BODY BALANCE 55 / SARI</b> 📹		<b>17.45 SPINNING BASIC 55</b> VAIHTUVA OHJAAJA
<b>19.15 AROMA FLOW JOOGA 55</b> JUTTA 📹	<b>19.15 SPINNING SYKE 45 / KIA</b> 📹	<b>18.40 HATHAJOOGA 60</b> NATHALY 📹	<b>18.35 LATIN FIT 50 / NATHALY</b> 📹			<b>19.05 LEMPEÄ YIN JOOGA 60 / SARI</b> 📹

Ihana aamu-uutuus ❤️

Kokeile yhdistää nämä!

## S-BOX REBELS

📹  
TÄMÄ TUNTI  
STRIMATAAN

		<b>7.00 MORNING REBELS 45</b> NINA	<b>17.30 START UP REBELS 45</b> IINA		<b>10.30 THE REBELS 45</b> JAANA	
<b>17.30 REBELS 45</b> NINA	<b>18.00 START UP REBELS 45</b> MILJA / KETLIN		<b>18.30 THE REBELS 45</b> IINA			

Pidätämme oikeudet muutoksiin aikataulussa. Stream tunnit järjestetään toistaiseksi.