

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

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

Kokeile  
yhdistää  
nämä!

## S-BOX REBELS

📹  
TÄMÄ TUNTI  
STRIIMATAAN

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

Pidätämme oikeudet muutoksiin aikataulussa. Stream tunnit järjestetään toistaiseksi.