

KEVÄT - 2018 - VÅREN

Ohjatut tunnit - Instruerade pass

Maanantai Måndag		Tiistai Tisdag		Keskiviikko Onsdag		Torstai Torsdag		Perjantai Fredag		Lauantai Lördag		Sunnuntai Söndag	
Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora
	9.15 Core 45 min						10.00 YinYoga 60 min						
		11.00 MyRide 30 min			11.00 Core 45 min	11.00 MyRide 30 min			11.00 Shape 50 min				
	12.00 Functional circuit 50 min				12.00 Senior 50 min								15.00 Muscle & Stretch 75 min



GYM & FITNESS CENTER

STEELSTUDIO

	17.10 BodyPump 60 min		17.10 Functional Training 45 min		17.10 BodyCombat 60 min		17.30 BodyPump 60 min	17.10 IC 30 min	17.45 CX Worx 35 min					16.25 Mash it up 45 min
18.20 IC 35 min	18.20 Pulse 35 min	18.00 IC 30 min	18.35 CX Worx 35 min	18.15 IC 45 min	18.15 Tema 90 min		18.45 Functional Training 35 min		18.20 YinYoga 60 min					
	19.00 BodyBalance 60 min		19.15 YinYoga 80 min				19.30 Core 35 min							



Kevyt harjoittelu / Lätt träning

Keskivaikea / Medelsvår

Fyysisesti vaativa / Fysiskt krävande

Virtuaalinen tunti / Virtuellt timme

Aukioloajat: / Öppethållningstider:

Ma - To 10 - 12 / 17 - 20.00
Pe 10 - 12 / 17 - 19

Jäsenet: / Medlemmar

Ma - Su 06.30 - 22.00
Må - Sö