

RYHMÄLIIKUNTAOHJELMA TALVI/KEVÄT 2019

MAANANTAI

16:00
Kamppailu-
urheilu *
CS

17:15
SpinnMix
Anna

18:30
IntervalSpinn
Nea

TIISTAI

12:45-14:15
KIDS Club *
1 - 3 ik
Pekku

14:45-16:15
TEENAGE Club *
7 - 9 ik
Pekku

16:30
FitBall
Vilma

17:30
FoamRolling
Vilma

KESKIVIIKKO

17:15
Antigymnastik *
Pontus Anckar

19:00
HIIT
Nea

TORSTAI

17:15
PUMP
Anna

17:30
CROSSNATURE[®]
stronger. faster. by nature
Linda

18:30
Spinn
Paate

PERJANTAI

12:45-14:15
KIDS Club *
4 - 6 ik
Pekku

15:30-16:30
small KIDS Club *
5-6 vuotiaille
Henna

17:00
POWER
Pekku

Liity NYT
Premium
Jäseneksi!

Harjoittele niin
paljon kuin haluat!

SpinnMix, FitBall,
FoamRolling
IntervalSpinn, HIIT,
PUMP, CrossNature
Spinn, POWER
ja Kuntosali!

59 €/kk.

Opiskelijat
54 €/kk.

Aloituskas
55 €

* Ryhmät eivät sisälly
Premium jäsenyyteen.
Lisää tietoa ryhmistä
saat vastaanotosta tai
kotisivuiltamme.