

Ryhmäliikunta Kevät 2023



Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Klo 10:00
Niska-hartia
45min Sarita

Klo 10:00
Liikkuvuustreeni
45min Sarita

Klo 10:00
Kiertoharjoittelu
Syke
60min Katja

Klo 10:00
Vatsa-selkä
45min Sarita

Klo 10:00
Kiertoharjoittelu
60min Leevi

Klo 11:00
Lihaskunto +
venyttely
60min Sarita

Klo 11:00
Fascia Method
60min Katja

Klo 11:00
Syvävenyttely
60min Sarita

Klo 11:00
Kuntosalikierto-
harjoittelu
60min Leevi

Klo 16:45
Silver HIIT
35min Jeanette

Klo 17:00
Toiminnallinen
kuntopiiri
60min Katja

Klo 17:30
Pilates
60min Tuula

Klo 17:30
Silver Pyöräily
45min Jeanette

Klo 18:10
Fascia Method
60min Katja

Klo 18:30
Niska-hartia
45 min Jeanette

Klo 18.15
Kiertoharjoittelu
60min Leevi

Klo 19:35
Venyttely
40min Jeanette