



## RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI 4.6. - 5.8.2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
				7.30-8.30 Vaihtuva tunti vaihtuvin ohjaajin Ennakko- ilmoittautuminen		
17.00-18.00 BODYPUMP® Mervi	17.00-17.55 Challenge Taru	17.00-17.45 BODYCOMBAT® Mervi	17.05-17.45 Circuit kierto harjoittelu Heli	17.00-17.55 BODYATTACK® Sanna		16.00-17.00 vaihtuva tunti ja ohjaaja (sään salliessa ulkona)
18.05-19.00 BODYCOMBAT ® Mervi	18.00-18.45 Core Taru	18.00-19.00 BODYPUMP® Mervi	18.00-18.50 Kuntonyrkkeily Heli	18.00-19.00 Yhdistelmätunti keskivartalo 30min kehonhuolto 30min Sanna		
19.05-19.35 Spin 30min Mervi	18.00-18.45 Spin 45min Heli	19.05-19.35 Keppijumppa Mervi	19.00-19.30 Spin 30min Heli			
19.05-20.05 Hathajooga litu Tauolla 16.6 asti.	18.55-19.50 Kuntonyrkkeily Heli	19.35-20.05 BODYBALANCE® Mervi				

[www.fitnessgym.fi](http://www.fitnessgym.fi) Mahdollisia tuntimuutoksia ohjaajien loma-aikoina! Kaikki oikeudet muutoksiin pidätetään.