

KEVÄT + ON LINE-RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU 2023

Alkaen ma 9.1.23

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00-10.45 Barre Move Nana	9.30-10.00 Functional Trainer Nana	10.00-10.45 Rubber Bic Maritza	10.00-11.00 Kuntojumppa Tiina	10.15-10.45 Functional Trainer Virtuaali	10.00-11.00 BODYPUMP® VIRTUAL	12.00-13.00 BODYCOMBAT® VIRTUAL
11.00-11.15 Venyttely 15` Virtuaali	10.15-11.00 Pilates Nana	10.50-11.20 Venyttely Maritza	11.30-12.30 Jooga Flow Virtuaali	11.00-12.00 FasciaMethod® Minna		
15.30-16.15 SH`BAM® VIRTUAL	15.30-16.30 BODYPUMP® VIRTUAL	15.30-16.00 Muokkaus Virtuaali	15.30-16.00 Core Venyttely Virtuaali	15.30-16.10 Core Boxing Virtuaali		
16.30-17.15 Muokkaus Pinja	17.15-17.45 M.A.X. Virtuaali	16.30-17.30 Jooga Flow Pinja	16.30-17.00 Niska Selkä Minna	18.00-18.45 SH`BAM® VIRTUAL		
18.15-19.15 BODYPUMP® Tiina	18.00-19.00 BODYBALANCE® Tiina	18.00-19.00 BODYPUMP® Nana	17.05-17.20 Venyttely 15` Virtuaali			
19.40-20.05 Dynaaminen venyttely Virtuaali			18.30-19.15 CrossCircuit EI ONLINE Minna			

Vastaanotto avoinna:

Ma 12-18

Ti-to 15-18

Pe-su Suljettu

• Asiakaspalvelu muina aikoina
ajanvarauksella.

• Avainkortilla kulku päivittäin klo 5-24

• Virtual-tunnit ajastettavissa päivittäin
oman aikataulusi mukaan
(huomioiden olemassaoleva aikataulu)
Pidätämme oikeuden muutoksiin!

Seuraa AVOINNA24-ajanvarauskalenteria!

Virtual/Virtuaali	Keho ja mieli	Helppoa ja tehokasta	Liikettä ja riemua
-------------------	---------------	----------------------	--------------------

Kurjenmäenkatu 3, 20700 Turku

p. 040 7758427