

KESÄ + ON LINE-RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU 2023

Päivitetty 29.5.23

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00-10.45 Barre Move/ON-LINE Nana	9.30-10.00 Functional Trainer Nana	9.00-10.00 * Ulkotreenit (säävaraus) Maritza	10.00-11.00 Kuntojumppa Tiina	10.15-10.45 Functional Trainer Virtuaali	10.00-10.45 CrossCircuit 17.6. asti Maria	12.00-13.00 BODYCOMBAT® VIRTUAL
11.00-11.15 Venyttely 15` Virtuaali	10.15-11.00 Pilates/ON-LINE Nana	10.00-10.45 * Dance Mix/ON-LINE Maritza	11.30-12.15 Jooga Flow Virtuaali	11.00-12.00 FasciaMethod®/ON-LINE Minna		18.00-18.45 Jooga Flow Virtuaali
16.30-17.15 Functional Trainer Maritza	15.30-16.05 M.A.X.® Virtuaali	15.30-16.30 BODYPUMP® VIRTUAL	15.30-16.15 Dance Mix Virtuaali	15.30-16.10 Core Boxing Virtuaali		
17.20-17.50 Core Venyttely Virtuaali	16.30-17.30 Jooga Flow/ON-LINE Pinja	17.00-17.45 Muokkaus/ON-LINE Pinja	17.30-18.30 BODYPUMP® Nana	18.00-18.45 SH'BAM® VIRTUAL	Vastaanotto avoinna: Ma 12-18 Ti-to 15-18 Pe-su Suljettu ● 3.7. - 13.8. vastaanotto auki VAIN MA ja TO klo 15.00-18.00 ● Asiakaspalvelu muina aikoina ajanvarauksella. ● Avainkortilla kulku päivittäin klo 5-24 Kurjenmäenkatu 3, 20700 Turku p. 040 7758427	
18.30-19.15 CrossCircuit Maria	18.00-19.00 BODYPUMP® Tiina	18.00-19.00 FasciaMethod®/ON-LINE Suvi				

* Tunti tauolla heinäkuun

Seuraa AVOINNA24-ajanvarauskalenteria!

- ON LINE = MYÖS On-line-tuntina (Movet Studio)
- Virtual-tunnit ajastettavissa päivittäin oman aikataulusi mukaan (huomioiden olemassaoleva aikataulu)

Pidätämme oikeuden muutoksiin!

Virtuaali/Virtuaali

Keho ja mieli

Helppoa ja tehokasta

Liikettä ja riemua