

HÖSTSCHEMA / SYKSYN OHJELMA 2.9.2019 ->

Måndag / Maanantai	Tisdag / Tiistai	Onsdag / Keskiviikko	Torsdag / Torstai	Fredag / Perjantai	Lördag / Lauantai	Söndag / Sunnuntai
		06.00 Spinning (Svante)		06.00 TabataSpinning (Svante)	09.00 Spinning 30 min (Svante) fr.o.m. 14.9 alk.	
				10.00 (G)old Ladies (Marika)	09.35 Pump 30 min (Svante) fr.o.m. 14.9 alk.	
				10.00 (G)old Boys (Svante)		
					10.10 CORE& RollerStretch 30 min(Svante) fr.o.m. 14.9 alk.	
17.30 CircuitGym ♀ (Emmy)	17.50 Spinning CORE&Stretch 50 min (Emmy)	16.40 PowerYoga (Anki)	17.50 Spinning 30 min (Anki)	17.30 Crosstraining @Crossgym24h (Kia)		17.30 Coreball 50 min (Linda) fr.o.m. 29.9 alk.
17.30 CardioFlow 25 min (Anki)	"spin&vintti"	"vintti"	18.20 HIIT&CORE 30 min (Anki)			
17.55 CORE& YogaStretch 45 min (Anki)	19.00 Box (Mia) fr.o.m. 8.10 alk. "vintti"	17.50 TabataPump 50 min (Emmy)	18.50 YogaStretch 30 min (Anki)			18.45 Crosstraining @Crossgym24h (Linda) fr.o.m. 29.9 alk.
"energy&vintti"	19.20 Crosstraining @Crossgym24h (Emmy)	18.50 Zumba 30 min (Anki) 4.9/11.9/18.9	19.30 Step & Mix (Diana)			
18.45 TabataPump 50 min (Svante)		19.20 Coreball 30 min (Anki) 4.9/11.9/18.9				
20.00 Zumba (Diana)	19.30 CircuitGym♂ (Svante/Dick) fr.o.m. 1.10 alk.	18.50 Zumba 50 min (Anki) fr.o.m. 25.9 alk.	19.30 CircuitGym ♀♂ (Marika)			

"vintti" = övre våningen bakom respan / yläkerta vastaanoton takana
Vi förbehåller oss rätten till förändringar. Pidätämme oikeudet muutoksiin.