

EXPERIENCE LAB LAUTTASAARI

RYHMÄLIIKUNTA 27.5.-1.9.2024

MAANANTAI

10:00-11:00	FOREVER YOUNG 60	Tiina
11:10-11:55	PILATES10 45	Tiina
17:00-18:00	X-CROSS BASIC 60*	Jiri
17:30-18:30	BODYPUMP 60	Kerttu
18:40-19:40	VINYASA YOGA 60	Kerttu
19:45-20:15	SOUND HEALING 30*	Juha

KESKIVIIKKO

10:00-11:00	HEALTHY BACK 60	Tiina
17:00-17:45	JUST DANCE 45	Ruus
17:30-18:15	X-CROSS 45	Katre
17:55-18:55	SPINNING BASIC 60	Ruus
18:00-19:15	SUP OUTDOOR 75	Ninni
19:05-19:50	DEEP STRETCHING 45	Ruus

PERJANTAI

9:30-10:15	SPINNING BASIC 45	Mira
10:25-11:10	UPPER BODY 45	Tiina
11:20-12:20	PILATES 60	Heidi M

TIISTAI

10:00-10:45	SPINNING BASIC 45	Ninni
10:55-11:40	STRONG BODY 45	Ninni
11:50-12:50	BODYBALANCE 60	Ninni
17:15-18:00	SPINNING STRENGTH 45	Mira
18:15-19:00	X-SKILL 45	Mira
18:15-19:00	BODYSTEP 45	Tiina
19:10-19:55	PILATES10 45	Tiina

TORSTAI

10:00-11:00	FOREVER CIRCUIT 60	Tiina
11:10-11:55	CORE&MOBILITY 45	Tiina
17:15-18:00	X-SKILL 45	Katre
17:30-18:30	BODY&CARDIO 60	Tiina
18:40-19:40	FLOW YOGA 60	Somaye

LAUANTAI

10:30-11:30	FUNCTIONAL CIRCUIT 60*	Tiina
-------------	------------------------	-------

! *merkityt tunnit tauolla heinäkuun ajan