

KESÄKALENTERI 2018

4.6. – 5.8.2018

Alustava kalenteri – muutokset mahdollisia.

MA 8 – 14

8:15 Vapaatankotunti
9:15 Vapaatankotunti
10:30 Äitivauvajumppa 45' (Maarit)
11:30 Mammajumppa 45' (Maarit)

TI 15:30 – 20

16:00 Reisi peppuvatsa 45' (Iida)
17:00 lisiSpin 45' (Iida)
18:00 Tankotanssi TASO 1 KURSSI (Minna & Krista)
19:00 Tankotanssi TASO 1 KURSSI (Minna & Krista)

KE 15:30 – 20

15:45 Vapaatankotunti
17:00 Crosstraining 45' (Iida)
18:00 ÄijäSpin 45' (Iida)
19:00 **Vaihtuva teematunti***

TO 15:30 – 20

17:45 Core 30' (Iida)
18:30 HeviSpin 45' (Iida)
19:30 Kehonhuolto/venyttely 30' (Iida)

PE 8 – 14

LA 10 – 14

10:15 Spinni 45' (Iida)
11:15 Tabata 30' (Iida)
12:00 HIIT 30' (Iida)
12:45 Vapaatankotunti

* Rytmidance 45' 13.6. ja 20.6.

* Mindfulness 90' 27.6. ja 4.7.

* Vinyasa Flow-jooga 75' 18.7. ja 25.7.

Ilmoittautuminen

www.hyvinvointiflowfit.fi