

AIKATAULU ESPORT AALTO

26.8.-31.12.2019

AALTO STUDIO



maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
	7:00 LES MILLS TONE® 45				7:00 BODYPUMP® 45	10:15 BODYCOMBAT® 60
11:00 BODYSTEP® 45	11:00 BODYATTACK® 45	11:40 CXWORX® 30	10:30 GRIT® STRENGTH 30			11:00 BODYSTEP® 60
					11:20 CXWORX® 30	
	16:30 BODYPUMP® 60	16:30 GRIT® STRENGTH 30	15:50 SuperBooty 30	15:40 GRIT® ATHLETIC 30		
16:40 BODYATTACK® 60	17:35 SH'BAM® 45	17:05 CXWORX® 30	16:45 LES MILLS TONE® 45	16:30 LES MILLS BARRE® 30		16:00 LES MILLS TONE® 45
17:45 BODYCOMBAT® 60	18:30 GRIT® ATHLETIC 30	17:40 BODYJAM® 60	17:40 BODYPUMP® 45	17:05 SH'BAM® 45		16:50 LES MILLS BARRE® 30
18:50 BODYPUMP® 60	19:05 BODYCOMBAT® 60	18:50 BODYSTEP® 60	18:35 BODYATTACK® 45			17:30 BODYPUMP® 60

TRIP STUDIO

	7:15 MorningRide 45	7:30 THE TRIP® 40		7:15 THE TRIP® 40	10:30 THE TRIP® 40	11:00 THE TRIP® 40
10:30 THE TRIP® 40			11:15 THE TRIP® 40			
		11:00 SPRINT™ 30				
16:50 THE TRIP® 40	16:45 CardioRide 45		17:00 THE TRIP® 40	16:20 THE TRIP® 40		
17:50 THE TRIP® 40	17:50 THE TRIP® 40	16:40 RPM® 50	17:50 SPRINT™ 30	17:20 SPRINT™ 30		
18:55 SPRINT™ 30	18:35 THE TRIP® 40	18:00 THE TRIP® 40	18:35 CardioRide 60	18:10 THE TRIP® 40		16:15 THE TRIP® 40

HOT STUDIO Huom! Kaikki tunnit eivät ole lämmitettyjä

	7:30 HotFlowYoga 60	7:00 BODYBALANCE® 45	7:30 HotYoga 60		10:00 FlowYoga 75 (ei lämmitystä)	11:00 HotYoga 60
11:20 HotYinYoga 75		12:15 HotYoga 60		11:00 HotYoga 60	11:30 HotYinYoga 75	
					12:50 HotStretching 45	
16:30 BODYBALANCE® 60	16:40 HotYinYoga 75	16:40 AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	16:30 HotYoga 60	16:45 Pilates 60 (ei lämmitystä)		
17:35 AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	18:00 HotYoga 75	18:00 HotYinYoga 75	17:40 HotPilates 60	18:00 BODYBALANCE® 60		17:30 BODYBALANCE® 60 (ei lämmitystä)
19:00 HotYinYoga 75	19:20 Stretching 60 (ei lämmitystä)	19:20 HotYoga 60	18:45 BODYBALANCE® 60			

FUNCTIONAL ZONE

17:45 Functional Fitness 45	17:00 Functional Fitness 45	16:45 Functional Fitness 45			10:30 Functional Fitness 45	
			17:30 Functional Fitness 45			

Tuntien ohjaajat löytyvät MyEsportista

Esport pidättää oikeuden tehdä muutoksia aikatauluun.