

# AIKATAULU ESPORT ARENA

26.8.-31.12.2019



ARENA-SALI, TRIMMI, KAMPPAILUKESKUS

		9:30	Trimmi 45									11:10	Trimmi 45		
												12:10	BodyPump® 60	11:55	Trimmi 45
17:00	Trimmi 45					17:00	Kickboxing 60	16:45	Trimmi 45						
18:00	BodyPump® 60	17:00	Trimmi 45	17:45	Boxing 60	17:40	Trimmi 10 (tech.)								
19:00	Trimmi 45	18:00	Core-Stretching 60	17:55	Trimmi 45	17:50	Trimmi 45								
		19:10	Kettlebell 50	18:50	Kettlebell 50	18:55	BodyPump® 60							18:30	Kettlebell 50
	Näillä tunneilla tempo on normaalia tuntia rauhallisempi. Tunnit sopivat liikuntaa aloitteleville ja ikääntyville.														

(tech) = tekniikkaopastus ennen tunnin alkua

Tuntien ohjaajat löytyvät nettisivuiltamme

Esport pidättää oikeuden tehdä muutoksia aikatauluun.