

## RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

2.1.-31.5.2020

AALTO STUDIO


**esport**  
 AALTO

12:00	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
	7:00 LES MILLS TONE® 45				7:00 BODYPUMP® 45	10:15 BODYCOMBAT® 60
		11:40 CXWORX® 30				11:20 CXWORX® 30
						11:55 BODYATTACK® 45
	16:30 BODYPUMP® 60	16:30 GRIT® STRENGTH 30	16:10 SuperBooty 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	18:55 BODYSTEP® 60	18:35 BODYATTACK® 45			17:30 BODYPUMP® 60

## TRIP STUDIO

		7:15 THE TRIP® 40		7:15 THE TRIP® 40	10:30 THE TRIP® 40	11:00 THE TRIP® 40
11:00 THE TRIP® 40	9:00 THE TRIP® 40		11:15 THE TRIP® 40		11:20 SPRINT™ 30	
		11:00 SPRINT™ 30				
16:50 THE TRIP® 40	17:00 THE TRIP® 40		17:00 THE TRIP® 40	16:20 THE TRIP® 40		
17:50 THE TRIP® 40	17:50 THE TRIP® 40	17:00 LES MILLS RPM® 45	17:50 SPRINT™ 30	17:20 SPRINT™ 30		
18:55 SPRINT™ 30	18:40 THE TRIP® 40	18:00 THE TRIP® 40	18:30 THE TRIP® 40	18:10 THE TRIP® 40		16:15 THE TRIP® 40

## HOT STUDIO Huom! Kaikki tunnit eivät ole lämmitettyjä

	7:30 HotFlowYoga 60		7:15 HotYoga 60		10:00 FlowYoga 75 (ei lämmitystä)	11:00 HotYoga 60
11:20 HotYinYoga 75		12:15 HotYoga 60		11:00 HotYoga 60	11:25 HotYinYoga 75	
					12:50 HotStretching 45	
16:30 BODYBALANCE® 60 (ei lämmitystä)	16:30 AstangaYoga 90 (ei lämmitystä)	16:40 AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	16:30 HotYoga 60	16:30 HotFlowYoga75		
17:35 AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	18:10 HotFlowYoga 75	18:00 HotYinYoga 75	17:40 HotPilates 60	18:00 BODYBALANCE® 60		17:30 BODYBALANCE® 60 (ei lämmitystä)
19:00 HotYinYoga 75	19:30 HotStretching 45	19:20 HotYoga 60	18:45 BODYBALANCE® 60			

## FUNCTIONAL ZONE

7:00 Functional Fitness 45	16:30 Functional Fitness 45		7:00 Functional Fitness 45		10:30 Functional Fitness 45	
17:45 Functional Fitness 45			17:15 Functional Fitness 45			

Tuntien ohjaajat löytyvät MyEsportista

Esport pidättää oikeuden tehdä muutoksia aikatauluun.