

AIKATAULU ESPORT ARENA

1.1.-31.5.2020



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 MyEsportista

Esport pidättää oikeudet muutoksiin