

## RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

1.4. alkaen

AALTO STUDIO


**esport**  
 AALTO

12:00		tiistai		keskiviikko		torstai		perjantai		lauantai		sunnuntai	
		16:30	BODYPUMP® 60							10:30	BODYCOMBAT® 60	11:30	BODYSTEP® 60
										11:45	BODYATTACK® 45		
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				
17:45	BODYCOMBAT® 60	18:30	BODYCOMBAT® 60	17:40	BODYJAM® 60	17:40	BODYPUMP® 45	17:05	SH'BAM® 45			16:30	BODYPUMP® 60
				18:45	BODYSTEP® 60	18:35	BODYATTACK® 45						

## TRIP STUDIO

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

## HOT STUDIO Huom! Kaikki tunnit eivät ole lämmitettyjä

11:20	HotYinYoga 75			12:15	HotYoga 60			11:00	HotYoga 60	11:25	HotYinYoga 75	11:00	HotYoga 60
17:45	HotYoga75	17:00	HotFlowYoga 75	16:40	AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	16:30	HotYoga 60	17:10	BODYBALANCE® 60				
		18:20	HotStretching 45	18:00	HotYinYoga 75	17:40	HotPilates 60						

## FUNCTIONAL ZONE

		16:45	Functional Fitness 45			7:00	Functional Fitness 45						
--	--	-------	-----------------------	--	--	------	-----------------------	--	--	--	--	--	--

Tuntien ohjaajat löytyvät MyEsportista

Esport pitää oikeuden tehdä muutoksia aikatauluun.