

AIKATAULU ESPORT CENTER

1.4.2020 alkaen



SALI 1

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
9:15 EsportEasy 60	9:15 BodyCombat® 60	7:15 BodyPump® 45	9:15 BodyPump® 60	9:15 EsportShape 60	9:15 EsportEasy 60	9:30 BodyPump® 60
10:25 Pilates 60	10:25 BodyPump® 60	9:15 EsportShape 60	10:25 EsportEasy 45	10:20 BodyBalance® 60	10:25 BodyPump® 60	10:40 EsportShape 60
		10:30 EsportEasy 60			11:35 BodyAttack® 60	11:50 Pilates 60
					12:40 BodyCombat® 60	
15:30 BodyPump® 60				15:20 BodyPump® 60		
16:45 BodyCombat® 60	17:10 BodyAttack® 45	16:55 EsportEasy 45	16:40 BodyPump® 60	16:30 BodyCombat® 60		17:10 BodyJam® 60
17:55 EsportEasy 60	18:05 BodyStep® 60	17:50 BodyPump® 60	17:50 EsportEasy 60			18:20 BodyCombat® 60
19:00 BodyAttack® 60	19:15 BodyPump® 60	19:00 BodyCombat® 60	19:00 Step 60			19:30 BodyPump® 60

SALI 2

						10:40 BARRE® 45
	10:25 Pilates 60					
17:50 SuperBooty 30	17:15 World Jumping® Party 45	17:40 SH'BAM®				17:40 CXWORX® 30
18:25 CXWORX® 30	18:05 SuperBooty 30	18:30 Pilates 60	18:05 CXWORX® 30			

TRIP STUDIO

7:15 MorningRide 45	7:15 THE TRIP® 40				7:15 MorningRide 45	10:15 CardioRide 60	9:45 THE TRIP® 40
			9:30 THE TRIP® 40	9:15 THE TRIP® 40	11:45 THE TRIP® 40	10:45 CardioRide 60	
16:50 THE TRIP® 40	17:00 THE TRIP® 40	17:50 CardioRide 45	18:00 THE TRIP® 40	17:45 THE TRIP® 40			15:45 THE TRIP® 40
17:55 SPRINT™ 30	18:10 THE TRIP® 40	19:00 THE TRIP® 40	18:50 RPM® 45				16:45 THE TRIP® 40

HOT STUDIO Huom! Kaikki tunnit eivät ole lämmitettyjä

		11:45 HotYinYoga 75	10:25 HotYoga 60	11:45 HotYinYoga 90		11:40 HotYoga 60	12:00 HotYinYoga 75
						12:45 HotStretching 45	
16:30 YinYoga 75 (ei lämmitystä)	16:45 HotStretching 60	16:30 BodyBalance® 60	16:50 Yoga 60 (ei lämmitystä)	16:25 HotYinYoga 75			
17:55 HotYoga 60	17:50 HotFlowYoga 75	17:40 HotYoga 60	18:00 HotFlowYoga 75	17:45 HotPilates 60			
19:05 HotPilates 60	19:15 HotYinYoga 75	18:50 HotYinYoga 75	19:30 BodyBalance® 60				18:30 HotFlowYoga 75

ARENA-SALI

						12:10 BodyPump® 60	
18:00 BodyPump® 60	18:00 Core-Stretching 60			18:45 BodyPump® 60			

Näillä tunneilla tempo on normaalia tuntia rauhallisempi. Tunnit sopivat liikuntaa aloitteleville ja ikääntyville.

Esport pitää oikeudet muutoksiin.