

AIKATAULU ESPORT BRISTOL

1.7. alkaen


STAGE

maanantai		tiistai		keskiviikko		torstai		perjantai		lauantai		sunnuntai	
				7:15	BODYPUMP® 60	7:15	BODYSTEP® 45	7:15	BODYATTACK® 45	10:20	BODYATTACK® 60	11:00	BODYPUMP® 60
11:00	BODYPUMP® 60	11:00	THE TRIP® 40			11:00	THE TRIP® 40	10:40	THE TRIP® 40	11:30	THE TRIP® 40	12:20	SPRINT™ 30
15:30	BODYCOMBAT® 45	15:30	BODYPUMP® 45	16:00	THE TRIP® 40			15:30	BODYPUMP® 60				
16:20	SH'BAM® 45	16:25	BODYCOMBAT® 60	16:55	BODYATTACK® 45	17:00	BODYSTEP® 60	16:35	BODYATTACK® 60				
17:15	BODYPUMP® 60	17:35	BODYJAM® 60	17:45	BODYPUMP® 60	18:05	BODYATTACK® 30	18:00	BODYCOMBAT® 60			17:00	BODYPUMP® 60
18:20	BODYSTEP® 60	18:50	BODYATTACK® 45	18:55	THE TRIP® 40	18:45	THE TRIP® 40					18:10	BODYCOMBAT® 60

FUNCTIONAL STUDIO

				11:00	Tabata 45							11:10	BODYATTACK® 60
		16:30	LES MILLS TONE® 45	16:40	GRIT® STRENGTH 30								
17:15	LES MILLS BARRE® 30	17:20	Tabata 45	17:15	BODYCOMBAT® 60	17:25	CXWORX® 30						
17:50	BODYATTACK® 60	18:10	CXWORX® 30	18:20	Tabata 45	18:05	BODYJAM® 60						

HOT STUDIO

		07:15	HotFlowYoga 60			07:15	BODYBALANCE® 60			10:30	HotYoga 60	11:30	HotFlowYoga 90
9:30	HotYoga 60							11:30	HotYoga 60	11:40	BODYBALANCE® 60	13:15	HotYinYoga 90
		11:45	HotYinYoga 60			16:25	Pilates 60 (ei lämmitystä)						
16:55	HotFlowYoga 75	16:25	AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	16:45	HotYinYoga 75	17:35	HotFlowYoga 60 (ei lämmitystä)	16:25	HotYinYoga 75			17:30	HotYoga 60
18:30	BODYBALANCE® 60	18:45	BODYBALANCE® 45 (ei lämmitystä)	18:05	HotYoga 60	18:40	HotYinYoga 60	17:45	BODYBALANCE® 60				

Tuntien ohjaajat löytyvät MyEsportista

Ma-pe klo 7-15.30 alkavat tunnit kuuluvat Bristol Day Cardiin

Esport pidättää oikeudet muutoksiin