

AIKATAULU ESPORT AALTO

1.7 alkaen



AALTO STUDIO

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai	
					10:15	BODYCOMBAT® 45	
					11:20	BODYATTACK® 45	
16:40	BODYATTACK® 60	17:05	CXWORX® 30	16:30	CXWORX® 30		
17:45	BODYCOMBAT® 60	16:30	BODYPUMP® 60	17:40	BODYPUMP® 45	17:05	SH'BAM® 45
19:00	BODYPUMP® 60	17:40	BODYJAM® 60	18:45	BODYSTEP® 60	18:35	BODYATTACK® 45
						16:45	BODYPUMP® 60

TRIP STUDIO

		7:15	THE TRIP® 40		7:15	THE TRIP® 40	11:10	THE TRIP® 40	10:15	THE TRIP® 40
11:00	THE TRIP® 40	9:00	THE TRIP® 40	10:30	THE TRIP® 40		12:00	SPRINT™ 30		
16:50	THE TRIP® 40					16:20	THE TRIP® 40			
17:50	THE TRIP® 40	17:50	THE TRIP® 40	17:00	THE TRIP® 40	18:10	THE TRIP® 40			
18:55	SPRINT™ 30	18:50	THE TRIP® 40	18:00	THE TRIP® 40					

HOT STUDIO Huom! Kaikki tunnit eivät ole lämmitettyjä

11:50	HotYinYoga 75		12:15	HotYoga 60			11:25	HotYinYoga 75	11:00	HotYoga 60
			16:40	AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	16:30	HotYoga 60	17:10	BODYBALANCE® 60		
17:45	HotYoga 75	17:00	HotFlowYoga 75	18:00	HotYinYoga 75					

FUNCTIONAL ZONE

	16:45	Functional Fitness 45		7:15	Functional Fitness 45					
--	-------	-----------------------	--	------	-----------------------	--	--	--	--	--

Tuntien ohjaajat löytyvät MyEsportista

Esport pidättää oikeudet muutoksiin