

AIKATAULU ESPORT ARENA

2.11.-31.12.2020



maanantai tiistai keskiviikko torstai perjantai lauantai sunnuntai

ARENA-SALI, TRIMMI, KAMPPAILUKESKUS

		9:30	Trimmi 45								12:10	BODYPUMP® 60	10:50	Circuit 45
											13:20	Trimmi 45		
16:50	Trimmi 45	17:05	Trimmi 45	16:55	Circuit 45	17:00	Kickboxing 60	16:50	Circuit 45					
18:00	BODYPUMP® 60	18:00	Core-Stretching 60	17:50	Kettlebell 50	18:00	BODYPUMP® 60	17:45	Core-Stretching 45				16:10	BODYPUMP® 60
						18:15	Trimmi 45						18:30	Kettlebell 50

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

Tuntien ohjaajat löytyvät MyEsportista

Esport pidättää oikeuden tehdä muutoksia aikatauluun.