

AIKATAULU ESPORT AALTO

2.1-30.5.2021



AALTO STUDIO

maanantai		tiistai		keskiviikko		torstai		perjantai		lauantai		sunnuntai	
				11:40	CXWORX® 45					10:15	BODYCOMBAT® 60	11:30	BODYSTEP® 60
		16:30	BODYPUMP® 60							11:20	CXWORX® 30		
16:40	BODYATTACK® 60	17:45	BODYJAM® 45	16:50	BODYSTEP® 60	16:30	BODYCOMBAT® 45	15:45	BODYATTACK® 45				
17:45	BODYCOMBAT® 60	18:40	SuperBooty 30	18:00	BODYPUMP® 45	17:20	BODYPUMP® 45	16:40	CXWORX® 30			17:00	BODYPUMP® 60
18:55	BODYPUMP® 60	19:20	STRONG Nation™ 30	18:55	CXWORX® 30	18:15	BODYSTEP® 60	17:15	SHBAM® 45			18:10	CXWORX® 30

TRIP STUDIO													
7:15	SPRINT™ 30 VIRTUAL	7:15	THE TRIP® 40 VIRTUAL	7:15	THE TRIP® 40	8:00	THE TRIP® 40 VIRTUAL	7:15	THE TRIP® 40	10:20	THE TRIP® 40	10:15	THE TRIP® 40
		9:00	THE TRIP® 40					8:30	RPM® 45 VIRTUAL	11:10	SPRINT™ 30		
11:00	THE TRIP® 40	12:00	SPRINT™ 30 VIRTUAL	11:00	SPRINT™ 30	10:30	THE TRIP® 40						
				12:00	THE TRIP® 40 VIRTUAL			12:00	THE TRIP® 40 VIRTUAL				
16:50	THE TRIP® 40			16:45	THE TRIP® 40								
17:50	THE TRIP® 40	17:50	THE TRIP® 40	17:35	SPRINT™ 30	17:05	RPM® 45	16:20	THE TRIP® 40			16:45	THE TRIP® 40
18:55	SPRINT™ 30	18:55	THE TRIP® 40	18:10	THE TRIP® 40	18:00	THE TRIP® 40	18:10	THE TRIP® 40 VIRTUAL				

HOT STUDIO Huom! Kaikki tunnit eivät ole lämmitettyjä, ks. maininta tunnin perässä

		7:00	BODYBALANCE® 60							10:00	FlowYoga 75 (ei lämmitystä)		
11:30	HotYinYoga 75					12:15	HotYoga 60			11:30	HotYinYoga 75	11:10	HotYoga 60
16:40	HotPilates 60												
17:45	HotFlowYoga 75	16:50	HotYoga 60	16:40	HotYinYoga 75	17:00	AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	16:45	BODYBALANCE® 60			18:15	BODYBALANCE® 60
19:05	HotYinYoga 75	18:00	HotYinYoga 75	18:05	FlowYoga 75 (ei lämmitystä)	18:55	HotStretching 45						

FUNCTIONAL ZONE													
				7:15	Functional Fitness 45					7:15	Functional Fitness 45		
		17:00	Functional Fitness 45			17:00	Functional Fitness 45						

Tuntien ohjaajat löytyvät MyEsportista

Esport pitää oikeuden tehdä muutoksia aikatauluun.