

AIKATAULU ESPORT ARENA

2.1-30.5.2021



ARENA-SALI, TRIMMI, KAMPPAILUKESKUS

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
	9:30 Trimmi 45				12:10 BODYPUMP® 60	10:50 EsportEasy 45
					13:20 Trimmi 45	
16:40 Core-Stretching 60						
17:55 Trimmi 45	17:05 Trimmi 45	16:50 Circuit 45	17:00 Kickboxing 60	17:45 Core-Stretching 45		16:10 BODYPUMP® 60
18:00 BODYPUMP® 60	18:00 Core-Stretching 60	17:50 Kettlebell 50	18:00 BODYPUMP® 60			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.