

AIKATAULU ESPORT ARENA

25.3-30.5.2021



ARENA-SALI, TRIMMI, KAMPPAILUKESKUS

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
	9:30 Trimmi 45					10:50 EsportEasy 45
					12:10 BODYPUMP® 60	
16:40 Core-Stretching 60			16:30 BODYCOMBAT® 45		13:20 Trimmi 45	
17:55 Trimmi 45	16:30 BODYPUMP® 60		17:20 BODYPUMP® 30			15:55 BODYPUMP® 60
18:00 BODYPUMP® 60	17:05 Trimmi 45	17:50 Kettlebell 50	17:00 Kickboxing 60			17:00 BODYPUMP® 60
19:05 BODYPUMP® 60	18:00 Core-Stretching 60	18:00 BODYPUMP® 45	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.