

AIKATAULU ESPORT ARENA

30.8.-31.12.2021



ARENA-SALI, TRIMMI, KAMPPAILUKESKUS

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai		Lauantai		Sunnuntai	
		9:30	Trimmi 45							12:10	BODYPUMP® 60		
										13:20	Trimmi 45		
							16:55	Trimmi 45	16:30	Core-Stretching 45			
16:50	Trimmi 45	17:05	Trimmi 45			17:00	Kickboxing 60					17:00	BODYPUMP® 60
18:00	BODYPUMP® 60	18:00	Core-Stretching 60	17:50	Kettlebell 50	17:50	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 oikeudet muutoksiin.