Ryhmäliikunta Tikkurila Group

Skannaa QR-koodi & lataa sovellus nähdäksesi tarkemmat ryhmäliikunta-aikataulut ja varataksesi tunnin.

1.7 - 31.7.2025

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
		7:15 Pilates 45				
10:00 Indoor Cycling Beat 45	9:00 Jooga 75	10:00 Les Mills Core 30	10.00 Peppu-vatsa 60	10.00 Indoor Cycling Base 60	9:00 Indoor Cycling Beat 60	9:45 Pilates 60
11:00 Bodypump 60		10:45 Kehonhuolto 60	11:15 Indoor Cycling Interval 45	11.15 Kehonhuolto 45	10:15 Bodypump 60	
					11:30 Bodybalance 60	11:45 Power Jooga 90
				15.00 Bodypump 60		
	16:00 BodyBalance 60	16:00 Yoga In The Park 60	16:15 Kehonhuolto In The Park 60	16:15 BodyCombat 60		16:00 Indoor Cycling Interval 60
16:45 BodyAttack 45	17:15 Bodypump 60	16:00 Bodyattack 60	17:30 Peppu-vatsa In The Park 60	17:30 Les Mills Core 30		17:15 Vaihtuva tunti 60
17:45 Peppu-vatsa 60	17.15 Indoor Cycling Beat 60	17:15 Bodypump 60	17:30 Bodyjam 60	18.15 Indroor Cycling Beat 60		18:30 Vaihtuva tunti 60
17:45 Indoor Cycling Endurance 75	18.30 Bodyjam 60	18:30 Bodyjam 60	18:45 Les Mills Core 45			
19:00 Kehonhuolto 60						