

# Ryhmäliikunta 17.2.-11.5.2025

Helsinki Kluuvi Group



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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	7:30 Pilates 45	7:30 Pilates 45	7:00 IC Endurance 45	7:30 Pilates 45		
	8:30 Peppu-Vatsa 60	8:30 Jooga 75	9:00 DanceMix 60	8:30 Jooga 60	8:00 Pilates 45	
10:00 Jooga 75	9:45 IC Interval 60		10:15 Kehonhuolto 60		10:00 IC Interval 60	10:00 Pilates 60
11:45 Pilates 60			12:00 Pilates 60	11:00 BodyPump 45	11:15 BodyCombat 60	12:00 IC Beat 45
			13:15 Pilates 45	12:00 BodyAttack 60	12:30 BodyJam 60	13:00 BodyPump 60
		15:30 BodyJam 60	15:30 Jooga 60	15:00 BodyBalance 60		15:00 Pilates 45
16:00 BodyJam 45	16:00 BodyAttack 60	16:45 IC Base 60	16:30 IC Beat 60	16:05 LM Core 45		16:00 Kehonhuolto 60
16:00 IC Endurance 45	17:15 BodyPump 60	17:15 Peppu-Vatsa 60	16:45 BodyPump 60	17:05 IC HIIT 30		17:15 Power Jooga 90
17:00 BodyAttack 60	18:30 Pilates 60	18:30 Kehonhuolto 60	17:45 IC Base 45	17:00 Pilates 60		
17:00 IC Beat 60	18:30 IC Endurance 60	19:45 Power Jooga 90	18:00 LM Core 30	18:15 DanceMix 60		
18:15 BodyCombat 45	19:40 Kehonhuolto 45		18:45 BodyBalance 60			
19:15 BodyPump 60	19:40 IC HIIT 30					