

## SYKSY + ON LINE-RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU 2024

Ma 2.9.24 alkaen

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00-10.45 Barre Flow Nana	9.30-10.00 Functional Trainer Nana	10.00-10.45 CrossCircuit Maritza	10.00-11.00 Kuntojumppa Hanna	10.15-10.45 Functional Trainer Virtuaali	10.00-10.45 CrossCircuit Maria	11.00-11.45 *Muokkaus Hanna
11.00-11.15 Venyttely 15` Virtuaali	10.15-11.00 Pilates/ON-LINE Nana	10.50-11.35 Kehonhuolto Maritza	15.30-16.00 Core Venyttely Virtuaali	11.00-12.00 FasciaMethod®/ON-LINE Minna/Suvi		19.00-19.45 Jooga Flow Virtuaali
	15.30-16.15 DANCE® VIRTUAL					
16.45-17.15 Kahvakuula Maria		17.00-18.00 Jooga Flow Emma	17.00-17.15 Keppijumppa Virtuaali	16.30-17.30 BODYCOMBAT® VIRTUAL		
17.30-18.15 CrossCircuit Maria	17.00-17.45 Ryhdiäs Rangka/ON-LINE Emma	18.15-19.00 Muokkaus Suvi	17.30-18.30 BODYPUMP® Nana			
18.30-19.30 FasciaMethod®/ON-LINE Maria	18.00-19.00 BODYPUMP® Hanna	19.15-19.40 Dynaaminen venyttely Virtuaali				

Vastaanotto avoinna:

Ma 12-18

Ti-to 15-18

Pe-su Suljettu

### Seuraa AVOINNA24-ajanvarauskalenteria!

• ON LINE = MYÖS On-line-tuntina (Momet Studio)

• Virtual-tunnit ajastettavissa päivittäin

oman aikataulusi mukaan

(huomioiden olemassaoleva aikataulu)

\* Tunti voimassa toistaiseksi

Pidätämme oikeuden muutoksiin!

• Asiakaspalvelu muina aikoina  
ajanvarauksella.

• Avainkortilla kulku päivittäin klo 5-24

Kurjenmäenkatu 3, 20700 Turku

p. 040 7758427

Virtual/Virtuaali

Keho ja mieli

Helppoa ja tehokasta

Liikettä ja riemua