

Liikuntaryhmät, syksy 2018

Syyskausi 13.8-20.12.2018 Fysios Pikku Huopalahti

MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI	
08.00		08.00		08.00		08.00	
09.00		09.05	Sporttjumppa / Marika	09.00		09.00	
10.00		10.00		10.00		10.00	
11.05	Senior jumppa/Marika	11.00		11.00		11.00	Kuntosali- ja tasapainoryhmä / Tarja
12.00		12.00		12.00		12.00	
13.00		13.00		13.00		13.00	
14.00		14.00		14.00		14.00	
15.00		15.00	Kuntosaliryhmä senioreille / Tarja	15.00		15.00	
16.00		16.00		16.00		16.00	
17.05	Pilates 2 / Marika	17.00		17.05	Pilates 1 / Hanna-Kaisa	17.00	
18.00		18.00		18.05	Pilates 3 / Marika	18.00	
19.00		19.00		19.00		19.00	
20.00		20.00		20.00		20.00	

Kehonhuolto

Aerobinen + lihaskunto

Erityisesti senioreille

Fysios Pikku Huopalahti, Taavetti Laitisen katu 4, Helsinki. Puh. 010 237 7015