



Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

10.00 **
BC 60+ Kinesis30

10.35 **
BC 60+ Kinesis30

11.10 **
BC RVP45

12.00 ***
BodyStep55

15.30 *
BodyBalance45

16.25 **
Barre30

16.30 ***
BC Syke30

17.05 **
Sh'bam45

17.15 ***
BC Super45

18.05 **
BC Step50

18.15 *
BC NiskaSelkä30

19.00 **
CxWorx30

19.40 *
YogaFlex45

10.00 *
BC 60+ Mix45

11.00 **
BodyPump45

11.10 **
BC Basic45

12.00 *
YogaFlex45

15.50 *
BC Toiminnallinen
liikkuvuus30

16.30 ***
BodyAttack55

16.30 *
BC NiskaSelkä30

17.15 **
BC Boost45

17.40 **
BC Kunto45

18.35 **
BodyPump55

19.40 *
BodyBalance55

6.15 *
Huoltava Jooga55

9.50 **
BC 60+ Kinesis30

10.30 *
Squeeze4Venus30

11.10 *
Pilates55

12.00 *
BC 60+ Startti45

16.10 **
BC Kuntonyrkkeily45

16.20 **
BC Circuit30

17.00 **
Lavis55

17.05 ***
Sprint30

17.45 **
BC Basic55

18.05 **
BC LatinVibes45

19.00 *
BC Liikkuvuus45

19.55 *
BodyPump45

10.50 *
BC 60+ Kinesis30

11.00 **
Lavis45

11.25 *
BC 60+ Kinesis
Startti30

12.00 *
BodyBalance55

15.40 **
CxWorx30

16.20 **
BC XL-Move45

16.20 ***
BC Super45

17.10 *
Pilates55

17.15 **
BC Circuit45

18.15 **
Barre30

18.15
KiddieJam40

18.50 ***
BC Voima45

19.45 *
BC Roller45

9.20 **
BC 60+ Kunto30

10.00 *
Jooga-Pilates55

11.10 ***
BC Voima45

15.30 **
Sh'bam45

16.20 **
BodyStep45

17.15 **
BodyPump45

18.15 *
Huoltava Jooga55

9.15 ***
BC Super55

10.25 **
BodyPump55

11.30 **
Sh'bam45

14.00 **
BC XL-Move45

15.00 **
BC Kunto45

16.00 *
Pilates55

10.00 **
Tone45

11.00 *
BodyBalance55

16.20 **
GymstickMuscle45

17.10 ***
BodyStep55

18.15 *
BC Venyttely30

Ohjaaja kuntosalilla
maanantaina 16.30-17.15
keskiviikkona 17.00-17.45
torstaina 10.00-10.45

Vastausvartti
torstaina 12.00-13.00

Ryhmäliikuntatuntien tasot
* Helppo
** Keskitaso
*** Haastava

Reaaliaikainen kalenteri
ja tuntikuvaukset
www.beautycenteroulu.com