

Maanantai

9.00
BC 60+ Kinesis30

9.35
BC 60+ Kinesis30

10.00
BC 60+ Circuit45

11.00
BC RVP45 **

11.55
FasciaMethod55 *

15.50
BC Peppu30 **

16.30
Lavis **

16.30
BC Toiminnallinen treeni45 **

17.30
BC Step50 **

17.30
BC TeemaSP45 **

18.30
BodyPump55 **

19.35
Barre30 **

20.15
BodyBalance55 *

Tiistai

9.20
BC 60+ SP30

10.00
BC 60+ Mix45

11.00
BC Kahvakuula45 **

11.00
BC SP45 **

15.50
BC Fysioselkä30 *

16.30
BodyAttack55 ***

17.30
BC Boost45 **

17.35
Pilates55 *

18.45
Latinomix55 **

19.45
BodyBalance45 *

20.35
Restoratiivinen Jooga45 *

Keskiviikko

6.30
BC SP45 **

9.50
BC 60+ Kinesis30

10.30
Squeeze4Venus30 *

11.10
Pilates55 *

12.10
BC Shape45**

15.30
FasciaMethod45 *

16.20
BC Kahvakuula45 **

17.00
SPRINT30 ***

17.15
Dancebic45 **

18.10
BodyStep 55 **

19.10
BodyPump45 **

Torstai

8.25
BC 60+ Kinesis30

10.00
BC 60+ FysioMix45

11.00
Lavis45 **

11.55
BC Venyttely45 *

15.45
Barre30 *

16.20
BodyBalance55 *

16:30
BC SP45**

17.25
BC Kunto55**

17.25
BC Circuit45**

18.30
BC Peppu30*

18.20
KiddieJam40

19.10
DanceMix55 **

20.15
FasciaMethod45 *

Perjantai

9.00
BC 60+ Kunto45

10.00
Huoltava Jooga55 *

11.10
BodyStep55 ***

15.15
BodyPump45 **

16.05
BC Kunto45 **

17.00
Sh'bam45**

17.55
Huoltava Jooga55 *

Lauantai

9.15
BC SP55 ***

10.25
CXWORX45**

11.20
Sh'bam45 **

12.15
VinyasaFlow60 *

13.25
BC RVP45 **

14.30
Pilates*

Sunnuntai

10.05
BC RVP45 **

11.00
BodyBalance55 *

16.30
CXWORX30 **

17.05
BodyStep30 ***

17.40
BC Tabata **

18.15
BC Venyttely30 *

Ohjaaja kuntosalilla
torstaina 17.20-18.05

Reaaliaikainen kalenteri
ja tuntikuvaukset
www.beautycenteroulu.com

Ryhmäliikuntatuntien tasot
* Rauhallinen
** Reipas
*** Rankka

Sisäpyöräily
Tunti Vauhti-salissa