

GoGon ryhmäliikunta – tehokasta, hauskaa ja turvallista!

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7 15		Aamuvirkut		Aamuvirkut			
7 30					BODYPUMP		
8 00		AQUA ZUMBA®	BODYBALANCE	SPINNING® kestävyyss			
9 15		MUOKKAUS		9.00 BODYSTEP		GoGo PILATES	
10 00	SENIORITTA SENIORIPILUS			SENIORITTA	SENIORITTA- CIRCUIT	SPINNING®90	
10 15		CLASSIC PILATES	BODYCOMBAT		FRIDAY SPECIAL	BODYSTEP	
11 15	BODYPUMP		BODYPUMP	11.30 CIRCUIT30	BODYJAM	BODYPUMP	
12 00			11.30 BABY- MUOKKAUS	CXWORX™ 30	11.30 KAHVAKUULA30	SPINNING TUTUKSI*	
12 15	BODYBALANCE	KUNTOSALI- LAITEPASTUS 18:00	VETERAANIT				BODYPUMP
12 30							
13 30							CLASSIC PILATES
14 00						13.15 BODYATTACK 13.30 CIRCUIT30 VATSA-SELKÄ30	
15 15	CXWORX™ 30	BODYPUMP	BODYSTEP	BODYJAM	BODYBALANCE	MUOKKAUS90	
16 00	15.45 VENYTTELY30			VESIJUOKSU	SPINNING® kestävyyss	14.15 Family Fun	
16 15	BODYCOMBAT	BODYSTEP	BODYPUMP	BODYPUMP	BODYCOMBAT		BODYJAM
16 30	KAHVAKUULA 30	CROSSFIT30	STREETSTYLE	CROSSFIT30			
17 00	SPINNING® kestävyyss	SPINNING® kestävyyss	SPINNING® kestävyyss	SPINNING® intervalli			SPINNING® kestävyyss
17 15	BODYPUMP	BODYCOMBAT	GoGo PILATES	CXWORX™ 30	CXWORX™ 30		BODYCOMBAT
17 30	SH'BAM45	BODYVIVE	(GROUP PT)	(GROUP PT)			
18 00	SPINNING® voima	SPINNING® intervalli	SPINNING® kestävyyss	VENYTTELY30 17.45	BODYPUMP		
18 15	BODYSTEP	BODYPUMP	BODYATTACK	BODYSTEP		Ilmainen pysäköinti GoGo Parkissa kuntoilun ajaksi	BODYPUMP
18 30	CIRCUIT30	BODYJAM	VATSASELKÄ30	BOLLYWOOD			
19 00	VATSA-SELKÄ30	19.15 CXWORX™ 30	CIRCUIT30	KAHVAKUULA30			
19 15	ZUMBA® 19.30 PILATES45	19.45 VENYTTELY30	ZUMBA	BODYCOMBAT			BODYBALANCE
20 15	BODYPUMP	BODYBALANCE 45	VENYTYS/RENT. 45				

* Joka kuukauden ensimmäisenä lauantaina

Kaikki tunnit kestävät 55 minuuttia, ellei toisin mainita. Ulkotunneilla säävaraus.

Ilmainen lastenhoito ma-ke, pe ja la 10-13, ma-to 16-20-30.

UUTTA KEVÄÄLLÄ:
LES MILLS SH'BAM™ CROSSFIT

KÄYTÖSSÄSI 6 GoGota
1 HINNALLA!

www.gogopark.fi