

GoGon ryhmäliikunta – tehokasta, hauskaa ja turvallista!

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7 15		Aamuvirkut		Aamuvirkut			
7 30					BODYPUMP		
8 00		SPLASH	BODYBALANCE	SPINNING® kestävyyss			
9 15		MUOKKAUS				GoGo PILATES	
10 00	SENIORIITTA SENIORIPLUS			SENIORIITTA	SENIORIITTA- CIRCUIT	SPINNING®90	
10 15		CLASSIC PILATES	BODYCOMBAT		FRIDAY SPECIAL	BODYSTEP	
11 15	BODYPUMP		BODYPUMP		BODYJAM	BODYPUMP	
12 00		KUNTOSALI- LAITEOPASTUS 18:00	11.30 BABY- MUOKKAUS	11.30 CIRCUIT30 VATSA-SELKÄ30	11.30 KAHVAKUULA30	SPINNING TUTUKSI*	
12 15	BODYBALANCE		VETERAANIT			FlirtyGirl	
12 30		JUOKSU KOULU 18:30					
13 30						13.15 BODYATTACK	12.30 BODYPUMP
14 00						13.30 CIRCUIT30 VATSA-SELKÄ30	13.30 BODYATTACK
15 15	MUOKKAUS	BODYPUMP	BODYSTEP	BODYJAM	BODYBALANCE	MUOKKAUS90	FOLKJAM
16 00	15.30 CXWORX™					14.15 Family Fun	
16 15	BODYCOMBAT	BODYSTEP	BODYPUMP	BODYPUMP	BODYCOMBAT		BODYJAM
16 30	KAHVAKUULA 30	KAHVAKUULA 30	CIRCUIT30		CXWORX™		
17 00	SPINNING® kestävyyss	SPINNING® kestävyyss	SPINNING® kestävyyss45	SPINNING® intervalli	SPINNING® kestävyyss		SPINNING® kestävyyss
17 15	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYJAM	BODYSTEP	BODYPUMP		BODYCOMBAT
17 30		BODYVIVE	GoGo PILATES	CXWORX™			
18 00	SPINNING® intervalli	SPINNING®30	SPINNING® intervalli	SPINNING® kestävyyss			
18 15	BODYSTEP	BODYPUMP	BODYATTACK	BOLLYWOOD			BODYPUMP
18 30	CIRCUIT30	CXWORX™	VATSASELKÄ30				
19 00	VATSA-SELKÄ30	SPINNING® intervalli	CXWORX™	KAHVAKUULA30			
19 15	ZUMBA® 19.30 PILATES45	STREETSTYLE	ZUMBA®	BODYCOMBAT			
20 15	BODYPUMP	BODYBALANCE 45	VENYTYS/RENT 45				BODYBALANCE



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 SYKSYLLÄ:



* Joka kuukauden ensimmäisenä lauantaina

Katso tapahtumat ja ohjaajat sekä tee varauksesi ryhmä- ja squashsunneille

www.gogopark.fi