

GoGo Hermia

KUNTOSALI • RYHMÄLIIKUNTA

KEVÄT 2012 11.1.2012 alkaen

GoGo
LIIKUNTAKESKUS

GoGon ryhmäliikunta – tehokasta, hauskaa ja turvallista!

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7:00			BODYPUMP				
7:30				SPINNING® kestävyyds	BODYPUMP	LASTEN- HOITO 10-13	
8:00				LASTEN- HOITO 10-13	BODYBALANCE	10.30 FamilyFun 45	
10:15	GoGo PILATES		ZUMBA®	MUOKKAUS		SPINNING® kestävyyds	
11:15	KAHVAKUULA30 VENYTTELY30	BODYSTEP	LASTEN- HOITO 16-20			BODYPUMP	
12:15		LASTEN- HOITO 16-20				BODYCOMBAT	BODYPUMP
13:00						BODYSTEP	BODYSTEP
14:15						CXWORX30	
15:15	LASTEN- HOITO 16-20		SH'BAM45		MUOKKAUS	14.45 VENYTTELY30	
16:00	BODYSTEP SPINNING® kestävyyds	CXWORX30 16.45 SPINNING® 30	BODYPUMP	SH'BAM45	BODYSTEP	KAHVAKUULA30	SH'BAM45
17:15	BODYCOMBAT SPINNING® intervalli	SH'BAM45	SPINNING TUTUKSI*	BODYSTEP	BODYPUMP	SPINNING® kestävyyds	
18:00			SPINNING® kestävyyds	SPINNING® kestävyyds	BODYCOMBAT		SPINNING® kestävyyds
18:15	ZUMBA®45	BODYCOMBAT	BOLLYWOOD	BODYSTEP			
18:30	CXWORX30	SPINNING® kestävyyds	SPINNING® intervalli	BODYBALANCE			
19:00	VENYTTELY30						
19:15	BODYPUMP	BODYPUMP	GoGo PILATES	CXWORX30			
19:30	BODYBALANCE			19.45 VENYTTELY30			

**TUNTIMUUTOKSET
MAHDOLLISIA!**



Insinöörinkatu 41 B, 33720 Tampere • Puh. (03) 3123 4030 • Avoimena: ma-pe 6.00–21.30, la 10–18, su 12–20

www.gogo.fi

Kaikki tunnit kestävät 55 minuuttia, ellei toisin mainita. Muutokset mahdollisia.

* Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona.