

HUOM! Tunnit tauolla ke 23.12., to 24.12. ja to 31.12.2020 sekä ke 6.1.2021

Tiistai	Keskiviikko	Torstai
<b>Kehonhuolto</b> 7.30-8.25 Anna Sarle		<b>Jooga</b> 7.30-8.25 Anna Sarle
<b>Kuntosali Circuit (Sali 2)</b> 15.15-16.10 Jenna-Mari Taari		<b>HIIT</b> 16.15-16.45 Sirpa Siitari
<b>Liikkuvuus</b> 16.15-17.10 Jenna-Mari Taari	<b>Kahvakuula</b> 16.15-17.10 Linda Huttunen	<b>Vatsa-Peppu</b> 16.50-17.20 Sirpa Siitari
	<b>Kehonhuolto</b> 17.15-18.00 Linda Huttunen	<b>Syvävenyttely</b> 17.25-17.55 Sirpa Siitari

**Helppoa ja kevyttä** Kehonhuoltoa **Lihaskuntoa** **Liikettä ja hengästymistä**

### Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu

asiakaspalvelu@fressi.fi

Kotisivu

op.liikuntakanava.fi

Fressi Yrityspalvelut

www.fressi.fi/yrityspalvelut/



op.liikuntakanava.fi



Follow us on

Instagram

#ophyvinvointikeskus #fressiyrityspalvelut



Like us on

Facebook

Fressi Yrityspalvelut

# FRESSI

YRITYSPALVELUT