



OP HYVINVOINTIKESKUS



11.1.-24.6.2021

Ei tunteja: pe 2.4., ma 5.4. ja to 13.5.2021

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Kehonhuolto 7.30-8.25 Anna Sarle	Body 8.00-8.45 Sari Lindfors	Aamujumppa 7.15-8.10 Sari Lindfors	Jooga 7.30-8.25 Anna Sarle
Yogalates 11.00-11.45 Anna Sarle	Cross Training By Fressi 11.00-11.55 Jenna-Mari Taari	Pilates 11.00-11.45 Annaleena Anteroinen	Conditioning Training 11.00-11.45 Laura Pulli	
Circuit (Sali 2) 15.15-16.10 Jenna-Mari Taari	Kuntopyrkkeily 15.15-16.10 Sirpa Siitari	Zumba 15.30-16.10 Sepastian France		
Astanga Jooga 16.15-17.10 Jessica Sharry	Pump 16.15-17.10 Timea Zakota	Kahvakuula 16.15-17.10 Linda Huttunen	Pilates 16.15-17.10 Annaleena Anteroinen	
	Ryhti ja Liikkuvuus 17.15-18.10 Timea Zakota	Syvävenyttely 17.15-18.00 Linda Huttunen	Vatsa-Peppu 17.15-18.10 Svetlana Jaman	

Helppoa ja kevyttä Kehonhuoltoa **Lihaskuntoa** **Liikettä ja hengästy mistä**

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