



FRESSI OP VALLILA



16.8.–17.12.2021

Ei tunteja: ma 6.12.2021

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Kunto+ 7.30-8.25 Sirpa Siitari	Body 7.15-8.00 Sari Lindfors	Aamujumppa 7.15-8.10 Sari Lindfors	Jooga 7.30-8.25 Anna Sarle
Yogalates 11.00-11.45 Anna Sarle	Kehonhuolto 11.00-11.45 Anna Sarle	Pilates 11.00-11.45 Mikko Lempiäinen	Tasapaino + Huolto 11.00-11.45 Anna Sarle	
Circuit (Sali 2) 15.15-16.10 Jenna-Mari Taari	Kuntonyrkkeily 15.15-16.10 Sirpa Siitari		Pilates 15.15-16.10 Annaleena Anteroinen	
Astanga Jooga 16.15-17.10 Jessica Sharry	Pump 16.15-17.10 Timea Zakota	HIIT 16.00-16.45 Kati Pallasvuo	Kahvakuula 16.15-17.10 Linda Huttunen	
	Ryhti ja Liikkuvuus 17.15-18.00 Timea Zakota	Core + Huolto 16.50-17.35 Kati Pallasvuo	Syvävenyttely 17.15-18.00 Linda Huttunen	

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

FRESSI

YRITYSPALVELUT