

# FRESSI OP VALLILA

20.12.2021-7.1.2022

Ei tunteja: to 23.12.2021 ja 6.1.2022



| Tiistai  | Keskiviikko                                     | Torstai   |
|--|---|---|
|  | <b>Jooga</b><br>7.30-8.25<br>Anna Sarle         |   |
|  |   |   |
| <b>Pump</b><br>16.15-17.10<br>Timea Zakota                   | <b>HIIT</b><br>16.15-16.55<br>Anna Sarle        | <b>Kahvakuula</b><br>16.15-17.10<br>Linda Huttunen    |
| <b>Ryhti &amp; Liikkuvuus</b><br>17.15-18.00<br>Timea Zakota | <b>Kehonhuolto</b><br>17.00-17.45<br>Anna Sarle | <b>Syvävenyttely</b><br>17.15-18.00<br>Linda Huttunen |

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

## Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu 010 850 9000 (ma-pe klo 10-18 ja la klo 10-14)  
Fressi OP Vallila op.liikuntakanava.fi  
Fressi Yrityspalvelut www.fressi.fi/yrityspalvelut/



 Follow us on  
Instagram fressi\_op\_vallila

 Like us on  
Facebook Fressi OP Vallila

op.liikuntakanava.fi

# FRESSI

YRITYSPALVELUT