



FRESSI OP VALLILA

10.1.-23.6.2022



Ei tunteja: pe 15.4., ma 18.4. ja to 26.5.2022

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) 16.15-17.10 Mikko Lempiäinen			Pilates 15.15-16.10 Annaleena Anteroinen	
Astanga Jooga 16.15-17.10 Jessica Sharry	Pump 16.15-17.10 Timea Zakota	HIIT 16.15-16.55 Kati Pallasvuo	Kahvakuula 16.15-17.10 Sebastian Selenius	
	Ryhti ja Liikkuvuus 17.15-18.00 Timea Zakota	Core + Huolto 17.00-17.45 Kati Pallasvuo	Syvävenyttely 17.15-18.00 Sebastian Selenius	

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

Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu

Fressi OP Vallila

Fressi Yrityspalvelut

010 850 9000 (ma-pe klo 10-18 ja la klo 10-14)

op.liikuntakanava.fi

www.fressi.fi/yrityspalvelut/



Follow us on
Instagram

fressi_op_vallila



Like us on
Facebook

Fressi OP Vallila

op.liikuntakanava.fi

FRESSI

YRITYSPALVELUT