



# OP HYVINVOINTIKESKUS

27.6.-12.8.2022



Tiistai	Keskiviikko	Torstai
	<b>Body</b> 7.15-8.00 Sari Lindfors	
<b>Pump</b> 16.15-17.10 Timea Zakota	<b>HIIT</b> 16.15-16.45 Sirpa Siitari	<b>Kahvakuula</b> 16.15-17.10 Sebastian Selenius
<b>Ryhti &amp; Liikkuvuus</b> 17.15-18.00 Timea Zakota	<b>Vatsa-Peppu</b> 16.55-17.25 Sirpa Siitari	<b>Kehonhuolto</b> 17.15-18.00 Sebastian Selenius
	<b>Syvävenyttely</b> 17.30-18.00 Sirpa Siitari	

**Helppoa ja kevyttä**   **Kehonhuoltoa**   **Lihaskuntaa**   **Liikettä ja hengästymistä**

## Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu

010 850 9000 (ma-pe klo 10-16)

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