



FRESSI OP VALLILA

9.1.-16.6.2023



Ei tunteja: pe 7.4., ma 10.4., ma 1.5. ja to 18.5.2023

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		Kehonhuolto 7.30-8.25 Anna Sarle	Lihaskuntotreeni 7.15-8.00 Sari Lindfors		Jooga 7.30-8.25 Anna Sarle
	Core 11.00-11.45 Anna Sarle		Pilates 11.00-11.45 Mikko Lempiäinen	Tasapaino + Huolto 11.00-11.45 Anna Sarle	
Sali 2	Circuit 16.15-17.10 Marianne Krause			Pilates 15.15-16.10 Annaleena Anteroinen	
	Astanga Jooga 16.15-17.10 Jessica Sharry	Pump 16.15-17.10 Timea Zakota	HIIT 16.15-16.45 Sirpa Siitari	Kahvakuula 16.15-17.10 Sebastian Selenius	
		Ryhti ja Liikkuvuus 17.15-18.00 Timea Zakota	Vatsa-Peppu 16.55-17.25 Sirpa Siitari	Kehonhuolto 17.15-18.00 Sebastian Selenius	
			Syvävenyttely 17.30-18.00 Sirpa Siitari		

Helppoa ja kevyttä Kehonhuoltoa Lihaskuntaa Liikettä ja hengästymistä

Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu
Fressi OP Vallila
Fressi Yrityspalvelut

010 850 9000 ja www.fressi.fi Chat-palvelu
op.liikuntakanava.fi
www.fressi.fi/yrityspalvelut/



op.liikuntakanava.fi



Follow us on
Instagram

[fressi_op_vallila](https://www.instagram.com/fressi_op_vallila)



Like us on
Facebook

[Fressi OP Vallila](https://www.facebook.com/fressi.op.vallila)

FRESSI

YRITYSPALVELUT