



# FRESSI OP VALLILA



19.6.-11.8.2023

Ei tuntia: to 22.6.2023

Tiistai	Keskiviikko	Torstai
<b>Pump</b> 16.15-17.10 Timea Zakota	<b>HIIT</b> 16.15-16.45 livari Tiusanen	<b>Kahvakuula</b> 16.15-17.10 Anna Sarle / Timea Zakota
<b>Ryhti &amp; Huolto</b> 17.15-18.00 Timea Zakota	<b>Vatsa-Peppu</b> 16.55-17.25 livari Tiusanen	
	<b>Syvävenyttely</b> 17.30-18.00 livari Tiusanen	

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

## Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu

010 850 9000 ja [www.fressi.fi](http://www.fressi.fi) Chat-palvelu

Fressi OP Vallila

[op.liikuntakanava.fi](http://op.liikuntakanava.fi)

Fressi Yrityspalvelut

[www.fressi.fi/yrityspalvelut/](http://www.fressi.fi/yrityspalvelut/)



[op.liikuntakanava.fi](http://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