



FRESSI OP VALLILA



8.1.-14.6.2024

Ei tunteja: pe 29.3., ma 1.4., ke 1.5. ja to 9.5.2024

Maanantai		Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	
		Kehonhuolto 7.30-8.20 Anna Sarle	Lihaskuntotreeni 7.15-8.00 Sari Lindfors	Jooga 7.30-8.20 Anna Sarle	Sali 1	Crosstraining 7.45-8.40 Roberto Deniz
Core 11.00-11.45 Anna Sarle			Pilates 11.00-11.45 Mikko Lempiäinen	Tasapaino 11.00-11.45 Anna Sarle		
	Pilates 15.15-16.10 Annaleena Anteroinen	Kuntonyrkkeily 15.25-16.10 Sirpa Siitari				
Sali 2	Circuit 16.15-17.10 livari Tiusanen	Pump 16.15-17.10 Timea Zakota	HIIT 16.15-16.45 livari Tiusanen	Kahvakuula 16.15-17.00 Sebastian Selenius		
			Vatsa-Peppu 16.55-17.25 livari Tiusanen	Core 17.05-17.35 Sebastian Selenius		
			Syvävenyttely 17.30-18.00 livari Tiusanen			

Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu
Fressi OP Vallila
Fressi Yrityspalvelut

Helppoa ja kevyttä Kehonhuoltoa **Lihaskuntaa** **Liikettä ja hengästyistä**

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