



FRESSI OP VALLILA

17.6.-9.8.2024

Ei tuntia: to 20.6.2024



Tiistai	Keskiviikko	Torstai
Pump 16.15-17.00 Timea Zakota	Kahvakuula 16.15-17.00 livari Tiusanen	HIIT 16.15-16.45 Sirpa Siitari
Ryhti kuntoon 17.05-17.50 Timea Zakota	Core 17.05-17.50 livari Tiusanen	Vatsa-Peppu 16.55-17.25 Sirpa Siitari
		Syvävenyttely 17.30-18.00 Sirpa Siitari

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

Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu

010 850 9000 ja www.fressi.fi Chat-palvelu

Fressi OP Vallila

op.liikuntakanava.fi

Fressi Yrityspalvelut

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