



FRESSI OP VALLILA



16.12.2024-5.1.2025

Ei tunteja: ti 24.12., ke 25.12., to 26.12., ti 31.12.2024 ja ke 1.1.2025

Tiistai	Keskiviikko	Torstai
Kahvakuula 16.15-17.00	Pump 16.15-17.00	HIIT 16.15-16.45
Yinjooga 17.05-17.55	Ryhti kuntoon 17.05-17.50	Vatsa-Peppu 16.55-17.25
		Syvävenyttely 17.30-18.00

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

FRESSI

YRITYSPALVELUT