



FRESSI OP VALLILA

7.1.-18.6.2025



Ei tunteja: pe 18.4., ma 21.4., to 1.5. ja to 29.5.2025

Maanantai		Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	
		Kehonhuolto 7.30-8.20	Lihaskuntotreeni 7.15-8.00	Hathajooga 7.30-8.20	Sali 1	Crosstraining 7.45-8.40
Core 11.00-11.45			Pilates 11.00-11.45	Tasapaino 11.00-11.45		
Teho 15.15-16.00				Pilates 15.15-16.10		
Sali 2	Circuit 16.15-17.10	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		

Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu
Fressi OP Vallila
Fressi Yrityspalvelut

Helppoa ja kevyttä Kehonhuoltoa **Lihaskuntaa** **Liikettä ja hengästymistä**

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