

FRESSI OP VALLILA

11.8.-18.12.2025



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			
						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