



FRESSI OP VALLILA

7.1.-19.6.2026



Ei tunteja: pe 3.4., ma 6.4., pe 1.5. ja to 14.5.2026

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
				Lihaskuntotreeni 7.15-8.00		Kehonhuolto 7.30-8.20		Sali 1	Crosstraining 7.45-8.40
	Core 11.00-11.45								
Sali 2	Circuit 16.15-17.10	Kahvakuula 16.15-17.00	Pump 16.15-17.00			Pilates 16.15-17.00			
		Voimajooga 17.05-17.50	Venyttely 17.05-17.50		Sali 2	Circuit 17.05-17.55			

Helppoa ja kevyttä Kehonhuoltoa **Lihaskuntaa**

Yhteystiedot:

Asiakaspalvelu

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

Fressi OP Vallila

op.liikuntakanava.fi

Fressi Yrityspalvelut

www.fressi.fi/liikuntaedut-yrityksille/



Follow us on

Instagram

[fressi_op_vallila](https://www.instagram.com/fressi_op_vallila)



Like us on
Facebook

Fressi OP Vallila

op.liikuntakanava.fi

FRESSI

YRITYSPALVELUT