

Fressi OP Vallila 10.8.-18.12.2026



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		Lihaskuntotreeni 7.15-8.00		Crosstraining (sali1) 7.45-8.40
Core 11.00-11.45			Ryhti ja liikkuvuus 10-10.50	
Circuit (sali 2) 16.15-17.10	Pump 16.15-17.00	Kahvakuula 16.15-17.00	Pilates 16.15-17	
	Venyttely 17.05-17.50	Kehonhuolto 17.05-17.50	Circuit (sali 2) 17.15-18.00	

Helppoa ja kevyttä

Kehonhuoltoa

Lihaskuntoa

Liikettä ja hengästymistä

Yhteystiedot:
Asiakaspalvelu 010 850 9000 ja www.fressi.fi Chat-palvelu
yrityspalvelut@fressi.fi



@fressi.fi



op.liikuntakanava.fi

FRESSI
YRITYSPALVELUT