

HYDROHEX VIRTUAALITUNNIT

Ma

6:30-7:00
**Full Body
Power**

13:00-13:30
**Kokovartalon
jumppa**

17:00-17:30
**Aloittelijan
vesijumppa**

19:00-19:30
Hydro Combat

Ti

10:30-11:00
**Aloittelijan
vesijumppa**

11:00-11:10
**Kokovartalon
jäähdyttely**

15:00-15:30
**Intense
Intervals**

Ke

7:30-8:00
**Kokovartalon
jumppa**

8:00-8:30
Ryhdikäs keho

12:00-12:40
**Kokovartalon
jumppa**

16:30-17:00
**Intense
Intervals**

To

8:00-8:40
**Hyvän olon
treeni**

12:00-12:30
**Kokovartalon
jumppa**

18:00-18:30
**Full Body
Power**

Pe

7:30-8:00
**Aloittelijan
vesijumppa**

8:00-8:30
Beginner HIIT

19:00-19:30
**Total Body
Routine**

La

12:30-13:00
**Full Body
Power**

16:30-17:00
Kick Off

17:00-17:25
**Liikkuvuutta &
hallintaa**

Su

14:00-14:30
**High Intensity
Combat**

14:30-14:40
**Kokovartalon
jäähdyttely**

19:00-19:40
**Hyvän olon
treeni**

