

UUTUUS



HYDROHEX

VIRTUAALITUNNIT, Matinkylä

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
6:30-7:05 Hydro Combat	15:00-15:35 Intense intervals	6:30-7:05 Total Body Routine	7:30-8:05 High Intensity Combat	7:30-8:05 Aloittelijan vesijumppa	12:35-13:10 Full Body Power	12:00-12:45 Kokovartalon jumppa
7:05-7:40 Kokovartalon jumppa	19:45-20:35 Superior Body	7:30-8:05 Kokovartalon jumppa	8:05-8:50 Kokovartalon jumppa	8:05-8:40 Beginner HIIT	16:30-17:05 Intense intervals	14:00-14:35 Full Body Power
13:30-14:15 Kokovartalon jumppa		8:05-8:35 Ryhdiäs keho	9:25-9:55 Kokovartalon jumppa	12:00-12:35 Kokovartalon jumppa	17:05-17:30 Booty Shaper	14:35-14:45 Helppo loppuverryttely
19:00-19:35 Intense Intervals		12:00-12:35 Aloittelijan vesijumppa	13:15-13:50 Aloittelijan vesijumppa	19:15-20:05 Nostetaan sykettä		19:00-19:45 Hyvän olon treeni
20:00-20:35 Full Body Power		13:15-13:50 Beginner HIIT	19:00-19:35 Hydro Combat	20:05-20:30 Speedy upper body		
		16:30-17:05 Total Body Routine				