

UUTUUS

HYDROHEX VIRTUAALITUNNIT, LEPPÄVAARA



Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
7:30-8:00 Aloittelijan vesijumppa	06:30-07:00 Elvyttävä hetki	10:15-10:50 Total body routine	06:15-06:45 Kokovartalon jumppa (keskitaso)	7:30-8:00 Elvyttävä hetki	12:00-12:30 Total body routine	12:00-12:30 Aloittelijan vesijumppa
08:00-08:30 Kokovartalon jumppa	07:00-07:30 Kokovartalon jumppa	10:50-11:20 Aloittelijan vesijumppa	07:00-07:30 Total body routine	8:05-8:35 Full body combo	12:35-13:10 Active core	12:35-13:10 Beginner HIIT
09:00-9:30 Aloittelijan vesijumppa	08:00-08:50 Superior Body	11:20-11:50 Kokovartalon jumppa	08:00-08:30 Kokovartalon jumppa	10:00-10:30 Beginner HIIT	13:15-13:50 Elvyttävä hetki	13:15-14:05 Nostetaan sykettä
09:30-10:00 Full body power	09:00-09:40 Hyvänolon treeni	12:00-12:30 Aloittelijan vesijumppa	08:35-09:05 Full body HIT	10:30-10:50 Jumppa ja venyttely	13:50-14:40 Full body blast	14:05-14:40 Chest & Back
10:05-10:40 Beginner HIIT	12:00-12:45 Kokovartalon jumppa	12:30-13:00 Full body HIT	11:15-11:50 Aloittelijan vesijumppa	17:25-18:00 Kokovartalon jumppa	15:00-15:40 Kokovartalon jumppa	15:00-15:45 Full body blast
10:40-11:15 Active core	12:50-13:25 Full body combo	13:05-13:50 Hyvänolon treeni	11:50-12:35 Expert HIIT	18:00-18:30 Aloittelijan vesijumppa	15:45-16:20 Aloittelijan vesijumppa	16:00-16:45 Hyvänolon treeni
11:15-12:00 Expert HIIT	13:25-13:55 Liikkuvuutta ja liikehallinta	17:24-17:59 Lower body burn	17:15-18:00 Nostetaan sykettä-jumppa	18:30-18:50 Keskivartaloju mppa	16:30-17:15 Booty burner	17:00-17:50 Full body pump
16:45-17:25 Kokovartalon jumppa	14:00-15:00 Aloittelijan vesijumppa ja upper body battle	18:00-18:45 Full body pump	18:05-18:35 Booty attack	19:00-19:35 Intervalli	17:15-17:50 Full body power	18:00-18:30 Kokovartalon jumppa
17:30-18:05 Full body combo	15:05-15:55 Full body				18:00-18:30 Aloittelijan vesijumppa	
18:05-18:40 Classic Toning	16:30-17:00 Intervalli					