

Ma

Ti

Ke




To

Pe

La

Su

<p>6:30-7:05 Hydro Combat</p>	<p>15:00-15:35 Intense Intervals</p>	<p>6:30-7:05 Total Body Routine</p>	<p>7:30-8:05 High Intensity Combat</p>	<p>7:30-8:05 Aloittelijan vesijumppa</p>	<p>12:35-13:10 Full Body Power</p>	<p>12:00-12:35 Kokovartalo jumppa</p>
<p>7:05-7:40 Kokovartalo jumppa</p>	<p>19:45-20:35 Superior Body</p>	<p>7:05-7:40 Kokovartalo jumppa</p>	<p>8:05-8:40 Kokovartalo jumppa</p>	<p>8:05-8:40 Beginner HIIT</p>	<p>16:30-17:05 Intense Intervals</p>	<p>14:00-14:35 Full Body Power</p>
<p>13:30-14:05 Kokovartalo jumppa</p>		<p>8:05-8:35 Ryhdiäs keho</p>	<p>9:25-9:55 Kokovartalo jumppa</p>	<p>12:00-12:35 Kokovartalo jumppa</p>	<p>17:05-17:30 Booty Shaper</p>	<p>14:35-14:45 Helppo Loppuverryttely</p>
<p>19:00-19:35 Intense Intervals</p>		<p>12:00-12:35 Aloittelijan vesijumppa</p>	<p>13:15-13:50 Aloittelijan vesijumppa</p>	<p>19:15-20:05 Nostetaan sykettä</p>		<p>19:00-19:35 Hyvän Olon treeni</p>
<p>20:00-20:35 Full Body Power</p>		<p>13:15-13:50 Beginner HIIT</p>	<p>19:00-19:35 Hydro Combat</p>	<p>20:05-20:30 Speedy Upper Body</p>		
		<p>16:30-17:05 Total Body Routine</p>				

-  = lihaskuntoa ja voimaa
-  = vauhdikas, sykettä nostava treeni
-  = kaikille sopiva, tehokas treeni