

**UUTUUS**



# **HYDROHEX**

## **VIRTUAALITUNNIT, Espoonlahti**

**Ma**

9:00-9:30  
Aloittelijan  
vesijumppa  
9:30-10:00  
Elvyttävä hetki

14:00-14:45  
Powerful Body  
14:45-14:55  
Helppo  
loppuverryttely

**Ti**

14:00-14:20  
Speedy  
upper body

**Ke**

9:00-9:30  
Full Body Combo  
9:30-9:55  
Liikkuvuutta  
& hallintaa

13:30-14:15  
Nostetaan sykettä  
14:15-14:25  
Alavartalon  
jäähdyttely

**To**

10:10-10:40  
Full Body HIIT

10:45-11:30  
Full Body  
Strengthening

**Pe**

13:30-14:00  
Aloittelijan  
vesijumppa  
14:00-14:30  
Hydro Combat

14:35-15:00  
Ryhdikäs keho

