

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

10:00-10:30
Full Body HIIT

10:40-11:25
Full Body
Strengthening

Pe

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

14:35-15:00
Ryhdikäs keho

