

# GOGO

## KESÄ 2020 I.6. ALK

CITY

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 TONE™ 45	6.30 SPINNING 30	7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 45	10.15 BODYATTACK™ 55	7.00 GRIT ATHLETIC 30	9.30 BODYPUMP™ 55	10.30 BODYATTACK™ 30
11.00 VENYTTELY 15	7.05 CXWORX™ 30	10.15 MUOKKAUS 55	11.30 TERASSIKAHVAKUULU	9.00 PILATES 55	10.45 BODYCOMBAT™ 55	11.00 BODYCOMBAT™ 30
11.30 TERASSITREENI 45	11.15 BODYPUMP™ 55	11.15 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	16.15 BODYSTEP™ LOW 55	10.15 TERÄSPAKARAT 20	11.50 MUOKKAUS 55	11.00 SPINNING KESTÄVYYS 55
16.00 BODYSTEP™ 30	15.15 BODYCOMBAT™ 55	15.30 BODYPUMP™ 55	16.30 BODYBALANCE™ 55	10.35 VAHVAT KÄDET 20	13.00 VATSA-SELKÄ 30	11.45 BODYBALANCE™ 55
16.30 CXWORX™ 30	16.20 BODYJAM™ 55	16.45 TERÄSPAKARAT 20	17.00 VOIMATREENI 55	10.55 VATSA-SELKÄ 20	13.30 VENYTTELY 30	12.30 BODYPUMP™ 55
17.00 SPINNING KESTÄVYYS 55 (joka kuun 1. maanantai TERASSILLA)	16.30 PAKARATREENI 55	17.05 VAHVAT KÄDET 20	17.00 KIRKKOVENESOUTU * alkua myöhemmin, seuraa ilmoittelua	16.15 BODYATTACK™ 55		
18.00 X-BODY 55	17.15 ASTANGA YOGA 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55	17.15 BODYPUMP™ 55			
17.15 BODYJAM™ 55	17.30 TONE 45	17.25 VATSA-SELKÄ 20	18.30 FASCIAMETHOD 55			
17.30 MUOKKAUS 55	18.30 VATSA-SELKÄ 30	18.00 BODYBALANCE™ 55				
18.30 BODYPUMP™ 55	19.00 LIIKKUVUUS 30	18.25 CXWORX™ 30				
18.45 BODYBALANCE™ 55		19.00 GRIT™ STRENGTH 30				
19.45 BODYCOMBAT™ 45						

PARK

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA 55	9.15 PILATES 55	9.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	10.00 KUNTOTANSSI 55	7.00 THE TRIP™ 40	9.15 PILATES 55	16.30 THE TRIP™ 40
11.15 BODYPUMP™ 55	10.15 THE TRIP™ 40	10.15 BODYPUMP™ 55	10.15 THE TRIP™ 40	10.00 SENIORIITTA-CIRCUIT	10.15 BODYSTEP™ 55	17.00 BODYCOMBAT™ 55
12.30 BODYBALANCE™ 55	11.15 HIGHROLLER 45	10.30 GOGO VAUNULENKKI 55 (joka kk 1. keskiviikko)	16.30 BODYPUMP EXPRESS™ 45	10.15 BODYSTEP™ LOW 55	10.30 THE TRIP™ 40	18.15 BODYPUMP™ 55
13.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	16.30 THE TRIP™ 40	11.30 THE TRIP™ 40	17.00 THE TRIP™ 40	11.20 BODYJAM™ 55	11.30 BODYPUMP™ 55	19.30 BODYBALANCE™ 55
16.15 BODYCOMBAT™ 55	16.30 BODYCOMBAT™ 55	16.00 PUISTOTREENIT 55	17.00 KIRKKOVENESOUTU * alkua myöhemmin	15.00 PUISTOTREENIT 45	12.45 BODYJAM™ 55	
17.00 THE TRIP™ 40	17.45 BODYPUMP™ 55	16.15 PIYO 55	17.15 YOGALATES 55	15.15 BODYBALANCE™ 55		
17.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	18.00 HÖLKKÄLIVI 55	17.00 THE TRIP™ 40	18.00 GRIT™ STRENGTH 30	16.20 BODYCOMBAT™ 55		
17.00 PILATES 55	18.00 THE TRIP™ 40	17.15 ZUMBA PARTY 55	19.00 THR TRIP™ 40	16.30 THE TRIP™ 40		
17.15 PORRASTREENIT 55	18.15 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	18.00 SPINNING KESTÄVYYS 55	18.35 CXWORX™ 30	17.30 TERÄSPAKARAT 20		
17.20 BODYPUMP™ 55	18.50 SPRINT™ 30	18.15 BODYATTACK™ 55	19.15 BODYCOMBAT™ 55	17.50 VAHVAT KÄDET 20		
18.30 VATSA-SELKÄ 30	19.00 BODYSTEP™ 45	19.30 BODYPUMP™ 55		18.10 VATSA-SELKÄ 20		
18.30 BODYATTACK™ 55	20.00 BODYBALANCE™ 55			18.45 BODYPUMP™ 55		
18.45 THE TRIP™ 40						
19.00 LIIKKUVUUS/VENYTTELY 30						

HERMIA

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 PILATES 55	10.15 CXWORX™ 30	10.00 BODYPUMP™ 30	9.00 TERÄSPAKARAT 20	7.00 BODYBALANCE™ 55	10.15 BODYCOMBAT™ 55	12.30 BODYPUMP™ 55
10.15 KAHVAKUULA 30	10.45 BODYBALANCE™ 45	10.40 BODYSTEP™ 30	9.20 VAHVAT KÄDET 20	10.00 BODYPUMP™ 55	11.30 BODYPUMP™ 55	16.15 SH'BAM™ 45
10.45 VATSA-SELKÄ	17.15 SH'BAM™ 45	11.15 POP PILATES 55	9.40 VATSA-SELKÄ 20	11.15 PUISTOTREENIT 45	12.00 TERÄSPAKARAT 30	17.15 RASVANPOLTTO 30
17.15 GRIT™ STRENGTH 30	17.30 BODYATTACK™ 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55	10.15 HÖLKKÄLIVI 55	17.15 BODYPUMP™ 55	12.30 CXWORX™ 30	17.45 VAHVAT KÄDET 15
17.55 CXWORX™ 30	18.00 SPINNING KESTÄVYYS 55	17.30 X-BODY 55	17.00 KIRKKOVENESOUTU * alkua myöhemmin	18.30 BODYJAM™ 55		18.00 VATSA-SELKÄ 15
18.30 BODYCOMBAT™ 55	18.15 TERÄSPAKARAT 20	18.00 SPINNING 30	17.15 BODYPUMP™			18.30 BODYBALANCE™ 55
19.15 FASCIAMETHOD 55	18.30 BODYPUMP™ 55	18.25 MUOKKAUS 55	17.30 KAHVAKUULA 30			
19.45 BODYPUMP™ 55	18.35 VAHVAT KÄDET 20	18.30 SPRINT™ 30	18.00 VATSA-SELKÄ 30			
	18.55 VATSA-SELKÄ 20	18.45 JUOKSUTREENIT 55	18.30 BODYSTEP™ 55			
	19.20 PILATES 55	19.30 LIIKKUVUUS/VENYTTELY 45	18.30 SPINNING KESTÄVYYS 45			
			18.45 BODYBALANCE™ 55			