

# X-LAB LIIKKARI TOUKOKUU

(1.5.-31.5.2022)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>HELT 10:00-10:55</b> FOREVER YOUNG 55 Tiina	<b>10:00-10:50</b> OUTDOOR CIRCUIT 50 Ninni	<b>9:00-9:45</b> HELT EASYFLOW 45 Venla	<b>17:30-18:20</b> RVP 50 Tiina	<b>10:00-11:00</b> OUTDOOR FOREVER YOUNG 60 Tiina	<b>10:00-10:45</b> FITBODY 45 Tiina	<b>13:00-14:00</b> OUTDOOR WORKOUT 60 Vaihtuva ohjaaja
<b>HELT 11:00-11:45</b> PILATES • 10 45 Tiina	<b>11:00-12:00</b> OUTDOOR FOREVER YOUNG 60 Ninni	<b>16:25-16:55</b> HELT SQUAT 30 Venla	<b>HELT 18:30-19:30</b> YIN YOGA 60 Somaye	<b>17:00-17:45</b> HELT FLOW YOGA 45 Maiken	<b>HELT 10:55-11:25</b> CORE 30 Tiina	
<b>18:30-19:15</b> OUTDOOR CIRCUIT 45 Hamish	<b>17:00-17:45</b> OUTDOOR PORRASTREENI 45 Hamish	<b>17:00-17:30</b> OUTDOOR TABATA 30 Hamish			<b>HELT 11:35-12:30</b> HEALTHY BACK 55 Tiina	
	<b>19:30-20:30</b> FITBODY 60 Tiina	<b>17:40-18:30</b> OUTDOOR FITBODY 50 Ninni				
		<b>18:40-19:10</b> OUTDOOR BALANCE 30 Ninni				

**OUTDOOR -tunnit:** Tallbergin puistossa, tapaaminen siellä.

**OUTDOOR PORRASTREENI:** Pyrkään portailla, tapaaminen siellä.

**MUUT TUNNIT:** SÄHINÄN KULTTUURIKESKUS 3. kerros. Paikat varataan Cuben ajanvarauksen kautta.