


R5 Kurssitarjonta syyskuu - joulukuu 2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
Voimaharjoittelu ryhmä 1 17.00-18.00 Noora	Runner 2.0 VOIMA Ryhmä B 10.00-11.15 Oona-Mari	Voimaharjoittelu ryhmä 3 1800-1900 Noora	Runner 2.0 Teho&nopeus B 10.00-11.15 Oona-Mari	Vapaapaino 1 tai 2 16.30-18.00 Jonas, Sami ja Mikael	Voimaharjoittelu kaikki ryhmät 10.00-11.00 Noora
Voimaharjoittelu ryhmä 2 1800-1900 Noora		Runner 2.0 Teho&nopeus A 19.00-20.15 Oona-Mari	Prehab 4 Speed 18.00-19.00 Sami		Kick, Box and Lift 11.15-12.15 Mikael ja Jani
Runner 2.0 VOIMA Ryhmä A 19.00-20.15 Oona-Mari			Triathlon Voimaharjoittelu 19.00-20.15 Tiina		TRX-kurssi 12.30-13.30 Tiina
					Trifysiikka 13.30-15.00 Tiina