

LUKUJÄRJESTYS VOIMASSA KESKUKSEN AVAUDUTTUA -26.11.2023 ASTI

ELIXIA PIDÄTTÄÄ OIKEUDEN MUUTOKSIIN LUKUJÄRJESTYKSESSÄ.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
RATINA	RATINA	RATINA	RATINA	RATINA	RATINA	RATINA
		7:30 YOGA FLOW 60				
	9:00 HATHA YOGA 75		9:15 YIN YOGA 60	9:00 INDOOR RUNNING 45		
9:45 BODY COMBAT™ 60		10:00 INDOOR RUNNING 30	10:00 LOVE2DANCE 45	9:45 BOOTYLICIOUS 30	10:00 INDOOR RUNNING 30	10:00 YOGA FLOW 75
	10:15 BARRE 60	10:30 CORE 30		10:15 YOGA FLOW 75	10:15 HATHA YOGA 60	10:30 BODY COMBAT™ 60
10:45 YOGA FOR ATHLETES 45			11:00 CROSSTRaining 45		11:15 YIN YOGA 75	
					11:30 BARRE 60	11:30 PILATES 75
		16:15 PILATES 60				### CROSSTRaining 60
16:45 INDOOR RUNNING 30	17:00 SHAPE UP 45			16:30 BARRE 45		16:30 YIN YOGA 75
17:15 POWER 60	17:30 VINYASA FLOW YOGA 75	17:15 BODY COMBAT™ 60	17:00 VINYASA FLOW YOGA 75			17:00 SHAPE UP 60
	17:45 LOVE2DANCE 60	17:30 YOGA FLOW 60	17:15 CARDIO ENERGY NO JUMPING 45	17:15 VINYASA FLOW YOGA 60		
18:00 ASHTANGA YOGA 60	18:00 INDOOR RUNNING 45	18:15 POWER 60	18:00 CORE 30			
		18:30 YIN YOGA 75	18:15 YOGA FOR ATHLETES 45			
18:30 CARDIO ENERGY 30	18:45 HATHA YOGA 75		18:30 BOOTYLICIOUS 30			
19:00 CORE 30						
19:00 YIN YOGA 75	19:00 PURE STRENGTH 45	19:00 INDOOR RUNNING 45				

LIHASKUNTO/VOIMA
KESTÄVYYS/SYKE
YOGA/KEHONHUOLTO
TANSSI

ELIXIA PIDÄTTÄÄ OIKEUDEN MUUTOKSIIN LUKUJÄRJESTYKSESSÄ.

**ELIXIA**