

RYHMÄLIKUNTA-AIKATAULU SYKSY 2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.45-7.30 Kahvakuula 45		6.45-7.30 WarmYoga 45		6.45-7.30 Bike 45		
11.00-11.45 Ryhtijumppa	11.00-11.30 Bike 30	11.00-11.30 HooHiit	11.00-11.45 Kahvakuula 45		10.00-10.45 Lavis	
	11.35-12.05 HooReeni	11.30-11.45 Kehonhuolto 15			HooRoad 5.10. alkaen	vaihtuva kellonaika
16.25-17.10 Kahvakuula kiertoharjoittelu	16.25-17.10 Humpajumppa	16.25-16.55 CXWORX™	16.25-17.10 BODYSTEP® 45	16.25-17.10 BODYPUMP® 45		16.25-17.25 WarmYoga
17.15-18.00 BODYCOMBAT ®45	17.15-18.15 BODYSTEP®	17.00-17.45 BODYATTACK® 45	17.15-17.45 Lavis	17.15-17.45 BODYATTACK® 30		16.25-17.25 BODYPUMP®
18.05-18.35 Grit™	18.20-18.50 HooHiit	17.50-18.50 Bike 60	17.15-17.45 Bike 30	17.50-18.20 CXWORX™		17.30-18.30 BODYATTACK ®
18.40-19.10 BODYSTEP® 30	18.20-19.05 Bike 45	18.55-19.55 BODYPUMP®	17.50-18.20 CXWORX™	18.25-18.55 BODYCOMBAT® 30		
18.45-19.45 WarmPilates	18.55-19.40 Kahvakuula 45		18.25-19.25 BODYCOMBAT ®			
19.15-20.15 BODYPUMP®	19.10-20.10 BODYBALANCE ®		18.25-19.25 BODYBALANCE ®			




VASTAANOTON AUKIOLOAJAT

MA	6.30-6.45, 10.30-11.00 ja 16.15-19.15
TI	10.30-11.00 ja 16.15-19.10
KE	6.30-6.45, 10.30-11.00 ja 16.15-18.40
TO	10.30-11.00 ja 16.15-18.25
PE	6.30-6.45 16.15-17.35
LA	09.45-10.00
SU	16.15-17.30

JÄSENILLE OVET AUKI
AVAINKORTILLA 04.30-23.00
JOKA PÄIVÄ!

LAPSPARKIN AUKIOLOAJAT

MA	16.15-20.15
TI	16.15-20.10
KE	16.15-19.55
TO	16.15-19.25
PE	16.15-18.55

ISO HOO	
BIKE HOO	
HOO HUOLTO	

Pidätämme oikeuden muutoksiin

Koskikatu 1, 87250 Kajaani
www.isohoo.fi

Marjut 044 777 0796
Jarkko 044 777 0795