

# RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU 19.8.-19.12.2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Siivoustauko 9.30-10.30 <b>Kuntosali suljettu!</b>		Siivoustauko 9.30-10.30 <b>Kuntosali suljettu!</b>		Siivoustauko 9.30-10.30 <b>Kuntosali suljettu!</b>
		<b>Kuntosali Circuit</b> 15.15-16.10		
<b>Kuntosali Circuit</b> 16.30-17.25				

## Helppoa & Tehokasta

Ryhmäliikuntatunnit on tarkoitettu vain Nokian henkilöstölle (ei externaalit). **Tunnit ovat veloittuksettomia.**

**Kaikki tunnit järjestetään Ruskon kuntosalilla.**

### Yhteystiedot:



Rusko, Kaapelitie 4

Fressi Yrityspalvelut

OHS

Nokia

[nokia.liikuntakanava.fi](https://nokia.liikuntakanava.fi)

Riikka Vikman 050 436 8182 [riikka.vikman@fressi.fi](mailto:riikka.vikman@fressi.fi)

Jukka Kuusisto 0400 961137 [jukka.kuusisto@nokia.fi](mailto:jukka.kuusisto@nokia.fi)

Jutta Halonen 050 480 2380 [jutta.halonen@nokia.com](mailto:jutta.halonen@nokia.com)

# FRESSI

YRITYSPALVELUT