

OHJATUT TUNNIT KEVÄT 2022

MAANANTAI

16.30
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

16.40 ★
POWER
FLOWLATES 50

17.30
CT-PROGRESSIO 60
TYÖNTÖ

17.40
LESMILLS-RPM@45

18.30
MINIBAND 45

18.30
CT-BASIC 60

19.30
MIESTENVUORO 60

TIISTAI

8.30
LESMILLS-RPM@30

9.10
KAHVAKUULA 50

17.15
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 60

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.30
CYCLING 40

18.30
CT-PAINONNOSTO 90

KESKIVIIKKO

8.30
LIHASKUNTO 60

9.30
CT-STRENGTH
MAVE

16.30
CT-MIX 60

17.45
LESMILLS-RPM@30

17.30
CT-STRENGTH 60
MAVE

18.20
CORE45

18.30
CT-PROGRESSIO 60
MAVE

19.15
FLOW-YOGA 50

TORSTAI

16.30
KEHONPAINO &
LIKKUVUUS 50

17.30
KAHVAKUULA 60

17.30
LESMILLS-SPRINT@30

19.30
MIESTENVUORO 60

PERJANTAI

8.30
LESMILLS-RPM@30

9.10
CORE&ARMS 40

10.00
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

16.30
KUNTOPIIRI 60

17.30
CT-RING 75

LAUANTAI

10.00
CT-MIX 60

10.30
LESMILLS-
SPRINT@30

11.10
LIHASKUNTO
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

18.00
RASVANPOLTTO
CYCLING 50

18.00
CT-PROGRESSIO 60
KYYKKY

19.00
CT-PAINONNOSTO 60

★ = UUDET TUNNIT!

CROSSTRAINING TUNNIT tunnistat CT-etuliitteestä.
Sisäpyöräilytunnit: LesMills-Sprint, LesMills-RPM, Cycling

Varaathan paikan tunneille ennakkoon varausjärjestelmästä. Mikäli tunneissa on poikkeuksia päivitämme ne aina varaus-järjestelmään. Tunti pidetään mikäli ilmoittautuneita on vähintään 3. Peruuntumisesta/ muista muutoksista ilmoitetaan **2h** ennen tunnin alkua **tekstiviestillä/soittamalla kaikille** ennakkoon paikkansa varanneille.

CrossTraining salissa pidetään myös **kaikille ryhmäliikuntajäsenille** avoimia tunteja: Kahvakuula, Toiminnallinen harjoittelu, Miestenvuoro (maanantaisin).
Varausjärjestelmästä nämä tunnukset löytyvät **CrossTraining** tuntien puolelta. Tunnit joissa on **CT-etuliite** ovat ainoastaan **CrossTraining-jäsenille**.

Ensimmäistä kertaa kokeilemaan? Ota yhteyttä: asiakaspalvelu@hyvantuulenkuntoklubi.net tai soita: 052184669

Hyvätuulen
Kuntoklubi