

Ryhmäliikunta- & CrossTrainingtunnit

3.1.2022

Hyvantaulen
Kuntoklubi

MAANANTAI

- 16.30
CT-STRENGTH 60
MAVE
- 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
- 11.00
SENIORIT 60 ★
- 17.15
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 60
- 17.35
NISKA-SELKÄ 45
- 18.30
CYCLING 40
- 18.30 ★
BOOTCAMP 60
- 19.00
CT-PAINONNOSTO 60
RINNALLEVETO+TYÖNTÖ

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
KYYKKY
- 18.20
LESMILLS-CORE@45
- 18.30
CT-PROGRESSIO 60
MAVE
- 19.15
FLOW-YOGA 50

TORSTAI

- 16.30
KEHONPAINO &
LIIKKUVUUS 50
- 17.30
KAHVAKUULA 60
- 17.30
LESMILLS-SPRINT@30
- 18.00
LESMILLS-
BODYPUMP@55
- 18.30
CT-STRENGTH 60
KYYKKY
- 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
LESMILLS-
BODYPUMP@30
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

- 18.00
RASVANPOLTTO
CYCLING 50
- 18.00
CT-PROGRESSIO 60
KYYKKY
- 19.00
MOBILITY 60
- 19.00
CT-PAINONNOSTO 60
TEMPAUS

★ = UUDET TUNNIT!

Sisäpyöräilytunnit: LesMills-Sprint, LesMills-RPM, Cycling

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

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

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