

OHJATUT TUNNIT 1.-17.7.2022

Hyväntuulen
Kuntoklubi

MAANANTAI

17.00
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

17.40
CYCLING
INTERVAL 45 ★

18.00
CT-BASIC 60

18.30
KUNTOPIIRI 60

19.00
MIESTENVUORO I 60

TIISTAI

8.30
CYCLING SPORT 30 ★

9.10
KAHVAKUULA 50

17.15
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 60

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.30
CYCLING SPORT 40 ★

18.30
CT-PAINONNOSTO 90

KESKIVIIKKO

8.30
LIHASKUNTO 60

9.30
CT-BASIC 60

17.30
CT-STRENGTH 60
MAVE

18.20
TRAINING STRONG 60

18.30
CT-PROGRESSIO 60
KYYKKY

TORSTAI

17.20
CYCLING HIIT 30 ★

17.30
CT-MIX
(avoin kaikille)

18.00
SUMMER ABS 30 ★

18.30
CT-PROGRESSIO 60
TYÖNTÖ

19.30
MIESTENVUORO II 60

PERJANTAI

8.30
CYCLING
INTERVAL 30 ★

16.30
KUNTOPIIRI 60
(EI 8.7.)

17.30
CT-RING 60
(EI 8.7.)

LAUANTAI

10.00
CT-MIX 60

10.30
CYCLING HIIT 30 ★

11.10
TRAINING
STRONG 30 ★
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

18.00
CYCLING
FATBURN 50

17.30
CT-PROGRESSIO 60
MAVE

18.30
CT-PAINONNOSTO 90

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

★ = Uudet tunnit!

TRAINING
STRENGTH

TRAINING
ENDURANCE

CROSSTRAINING

TRAINING
SENIORSPORT

TRAINING
CYCLING

TRAINING
MOBILITY

TUNNISTA TREENIT VÄRIKOODISTA!

TRAINING CYCLING - KEHITÄ HAPENOTTOKYKYÄ, SEKÄ KESTÄVYYSKUNTOASI
SISÄPYÖRÄILYTUNNEILLA

TRAINING STRENGTH - KEHITÄ LIHASKUNTOA JA VOIMAA

TRAINING ENDURANCE - VAHVEMPI, NOPEAMPI & KESTÄVÄMPI KEHO

TRAINING MOBILITY - LIIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA

TRAINING SENIORSPORT - KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

CROSSTRAINING MONIPUOLISTA JA TEHOKASTA! TREENAA TEHOKKAASTI JA
VAIHELEAVASTI YHDISTÄMÄLLÄ LEVYTANKO-, KAHVAKUULA-, RENGAS-, BOXI -SEKÄ
KEHONPAINOHARJOITTEET.

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 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.