

Ryhmäliikunta- & CrossTrainingtunnit

1.6.->

Hyväntuulen
Kuntoklubi

Varaathan paikan tunneille ennakoon varausjärjestelmästä. Tunti pidetään mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin 2. Peruuntumisesta ilmoitetaan viimeistään 2h ennen tunnin alkua tekstiviestillä ennakoon paikkansa varanneille.

MAANANTAI

16.30
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

17.30
CT-PROGRESSIO 60
TYÖNTÖ

17.40
SPRINT30

18.20
BODYPUMP@30

18.30
CT-BASIC 60

19.00
BODYBALANCE@55

TIISTAI

8.30
RPM@30

9.10
KAHVAKUULA 50

16.30
CT-BASIC 60

17.30
KEHONPAINO&
LIKKUVUUS 50

18.00
RPM@30

18.30
CT-SUMMER 60

18.40
BODYPUMP@45

19.30
CT-PAINONNOSTO 60
RINNALLEVETO+TYÖNTÖ

KESKIVIIKKO

9.30
CT-STRENGTH 60
VETO

16.30
CT-MIX 60

17.30
CT-PROGRESSIO 60
KYYKKY

17.40
RPM@45

18.35
CXWORX@30

19.15
FLOW-YOGA 50

TORSTAI

16.30
KAHVAKUULA 55

17.30
NISKA-SELKÄ 45

17.30
CT-STRENGTH 60
VETO

18.00
SPRINT@30

18.30
CT-PAINONNOSTO 60
TEMPAUS

19.30
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

19.40
MIESTENVUORO 60

PERJANTAI

8.30
RPM@30

9.10
CXWORX@30

LAUANTAI

10.00
CT-MIX 60

10.30
SPRINT@30

11.10
BODYPUMP@30

11.00
CT-PROGRESSIO 60
MAVE

SUNNUNTAI

18.00
RASVANPOLTTO
SPINNING 60

LesMills-tunneilla vaihtuvat ohjelmat.

Keskiviikon ulkotreeni löytyy varausjärjestelmästä CrossTraining tuntien alta, mutta tunti on avoin kaikille.

Tunnit joissa CT-etuliite ovat ainoastaan CrossTraining-jäsenille.

Pidätämme oikeudet kaikkiin muutoksiin.