

Ryhmäliikunta- & CrossTrainingtunnit

28.9.->

Hyväntuulen
Kuntoklubi

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

MAANANTAI

16.30
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

16.30
POWERFLOW-YOGA 50

17.30
CT-PROGRESSIO 60
TYÖNTÖ

17.30
SPRINT@30

18.10
BODYPUMP@45

18.30
CT-BASIC 60

19.05
PILATES 60

TIISTAI

8.30
RPM@30

9.10
KAHVAKUULA 50

16.30
CT-BASIC 60

17.30
CT-STRENGTH 60
VETO

17.45
NISKA-SELKÄ 45

18.30
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 60

18.30
CYCLING 40

19.30
CT-PAINONNOSTO 60
RINNALLEVETO+TYÖNTÖ

KESKIVIikko

9.30
CT-STRENGTH 60
VETO

10.30
LIHASKUNTO 60

17.30
CT-MIX 60

17.30
RPM@45

18.30
CT-PROGRESSIO 60
KYYKKY

18.25
CXWORX@45

19.15
FLOW-YOGA™50

19.30
MOBILITY 60

TORSTAI

9.00
CORE 30

9.35
YOGA-VENYTTELY™45

16.30
KEHONPAINO&
LIKKUVUUS 50

17.20
SPRINT@30

17.30
KAHVAKUULA 60

18.00
BODYPUMP@55

18.30
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

19.30
MIESTENVUORO 60

19.30
CT-PAINONNOSTO 60
TEMPAUS

PERJANTAI

8.30
RPM@30

9.10
CXWORX@30

9.45
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

16.30
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 60

17.30
CT-RING 60

Tunnit joissa CT-etuliite ovat
ainoastaan CrossTraining-jäsenille.

LAUANTAI

10.00
CT-MIX 60

10.30
SPRINT@30

11.10
BODYPUMP@30
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

18.00
CT-PROGRESSIO 60
MAVE

18.00
RASVANPOLTTO
SPINNING 50

19.00
BODYBALANCE@55

Pidätämme oikeudet kaikkiin muutoksiin.