

# Ryhmäliikunta- & CrossTrainingtunnit

4.10.2021

Hyväntuulen  
Kuntoklubi

## MAANANTAI

- 16.30  
CT-STRENGTH 60  
KYYKKY
- 16.50  
POWERFLOW-YOGA 50
- 17.30  
CT-PROGRESSIO 60  
TYÖNTÖ
- 17.50  
LESMILLS-SPRINT®30
- 18.30  
MINIBAND 45
- 18.30  
CT-BASIC 60
- 19.30  
MIESTENVUORO 60

## TIISTAI

- 8.30  
LESMILLS-RPM®30
- 9.10  
KAHVAKUULA 50  
-----
- 16.30  
TOIMINNALLINEN  
HARJOITTELU 60
- 17.30  
CT-MIX 60
- 17.40  
NISKA-SELKÄ 45
- 18.30  
CYCLING 40
- 18.40  
LESMILLS-  
BODYPUMP®45
- 19.00  
CT-PAINONNOSTO 60  
RINNALLEVETO+TYÖNTÖ

## KESKIVIIKKO

- 8.30  
LIHASKUNTO 60
- 9.30  
CT-STRENGTH 60  
MAVE  
-----
- 16.30  
CT-MIX 60
- 17.35  
LESMILLS-RPM®45
- 17.30  
CT-STRENGTH 60  
MAVE
- 18.30  
LESMILLS-CORE®45
- 18.30  
CT-PROGRESSIO 60  
KYYKKY
- 19.20  
FLOW-YOGA 50

## TORSTAI

- 9.00  
CORE & ARMS 45  
-----
- 16.30  
KEHONPAINO &  
LIKKUVUUS 50
- 17.30  
KAHVAKUULA 60
- 18.00  
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  
LESMILLS-CORE®30
- 9.45  
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  
MAVE
- 19.00  
MOBILITY 60
- 19.00  
CT-PAINONNOSTO 60  
TEMPAUS

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**.

**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 enemmän kuin **2**. Peruuntumisesta/ muista muutoksista ilmoitetaan viimeistään **2h** ennen tunnin alkua **tekstiviestillä** ennakkoon paikkansa varanneille.