

Ryhmäliikunta- & CrossTrainingtunnit

4.5.2021->

Hyväntuulen
Kuntoklubi

MAANANTAI

16.30
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

16.30
POWERFLOW-YOGA 50

17.30
CT-PROGRESSIO 60
TYÖNTÖ

17.30
LESMILLS-SPRINT®30

18.10
LESMILLS-
BODYPUMP®45

18.30
CT-BASIC 60

19.05
PILATES 60

TIISTAI

8.30
LESMILLS-RPM®30

9.10
KAHVAKUULA 50

17.30
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 60

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.30
CT-STRENGTH 60
VETO

18.30
CYCLING 40

19.30
CT-PAINONNOSTO 60
RINNALLEVETO+TYÖNTÖ

KESKIVIIKKO

8.30
LIHASKUNTO 60

9.30
CT-STRENGTH 60
VETO

16.30
CT-MIX 60

17.30
CT-STRENGTH 60
VETO

17.30
LESMILLS-RPM®45

18.25
LESMILLS-CORE®45

18.30
CT-PROGRESSIO 60
KYYKKY

19.20
FLOW-YOGA™50

TORSTAI

9.00
VATSA-SELKÄ-PAKARA 30

9.35
YOGA-VENYTTELY™45

16.30
KEHONPAINO&
LIIKKUVUUS 50

17.20
LESMILLS-SPRINT®30

17.30
KAHVAKUULA 60

18.00
LESMILLS-
BODYPUMP®55

18.30
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

19.30
MIESTENVUORO 60

19.30
CT-PAINONNOSTO 60
TEMPAUS

PERJANTAI

8.30
LESMILLS-RPM®30

9.10
LESMILLS-
CORE®30

9.45
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

16.30
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 60

17.30
CT-RING 75

LAUANTAI

10.00
CT-MIX 60

10.30
LESMILLS-
SPRINT®30

11.10
LESMILLS-
BODYPUMP®30
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

17.00
CT-PROGRESSIO 60
MAVE

18.00
MOBILITY 60

18.00
RASVANPOLTTO
SPINNING 50

Tunnit joissa CT-etuliite ovat
ainoastaan CrossTraining-jäsenille.

Sisäpyöräilytunteja ovat: LesMills-Sprint, LesMills-RPM,
Cycling, Rasvanpoltto-Spinning.

Varaathan paikan tunneille ennakkoon
varausjärjestelmästä. Mikäli tunneissa on poikkeuksia
päivitämme ne aina varausjärjestelmään.
Tunti pidetään mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin 2.
Peruuntumisesta/ muista muutoksista ilmoitetaan
viimeistään 2h ennen tunnin alkua tekstiviestillä
ennakkoon paikkansa varanneille.