

# OHJATUT TUNNIT 8.8.-4.9.2022

Hyväntuulen  
Kuntoklubi

## MAANANTAI

16.40  
POWER  
FLOWLATES 50

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

16.30  
CT-MIX 60

17.45  
CYCLING  
INTERVAL 30

17.30  
CT-STRENGTH 60  
MAVE

18.20  
TRAINING  
CORE 45

18.30  
CT-PROGRESSIO 60  
KYYKKY

19.15  
FLOW YOGA 50

## TORSTAI

16.30  
KEHONPAINO &  
LIKKUVUUS 50

17.30  
KAHVAKUULA 60

17.40  
CYCLING HIIT 30

18.15  
TRAINING  
STRONG 60

18.30  
CT-PROGRESSIO 60  
TYÖNTÖ

19.30  
MIESTENVUORO II 60

## PERJANTAI

8.30  
CYCLING  
INTERVAL 30

9.10  
CORE&ARMS 40

10.00  
CT-STRENGTH 60  
KYYKKY

16.30  
KUNTOPIIRI 60

17.30  
CT-RING 60

## 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

★ = UUDET TUNNIT!

TRAINING  
STRENGTH

TRAINING  
ENDURANCE

CROSSTRAINING

TRAINING  
SENIORSPO

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 - LIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA

TRAINING SENIORSPO - KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

CROSSTRAINING MONIPUOLISTA JA TEHOKASTA! TREENAA TEHOKKAASTI JA VAIHTELEVASTI 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.