

OHJATUT TUNNIT 9.1.2023

Hyväntuulen
Kuntoklubi

MAANANTAI

17.00
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

17.40
CYCLING
INTERVAL 45

18.00
CT-BASIC 60

18.35
TRAINING
CORE 45

19.00
MIESTENVUORO I 60

19.30
YOGA
VENYTTELY 45

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

16.50
VOIMA YOGA 50

17.30
CT-STRENGTH 60
MAVE

17.50
CYCLING
HIIT 30

18.30
KUNTOPIIRI 50

TORSTAI

16.30
KEHONPAINO &
LIKKUVUUS 50

16.30
CT-PAINONNOSTO 60

17.30
KAHVAKUULA 60

18.15
TRAINING
STRONG 60

18.30
CT-STRENGTH 60

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 90

LAUANTAI

10.00
CT-MIX 60

10.30
CYCLING HIIT 30

11.10
TRAINING
STRONG 30
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

17.30
CT-PROGRESSIO 60
MAVE+TYÖNTÖ

18.00
CYCLING
FATBURN 50

18.30
CT-PAINONNOSTO 90

Ensimmäistä kertaa kokeilemaan?
Ota yhteyttä:
asiakaspalvelu@hyvantuulenkuntoklubi.net
p. 052184669

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 SENIORSPORT - KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

CROSSTRAINING MONIPUOLISTA JA TEHOKASTA TREENIÄ YHDISTÄMÄLLÄ LEVYTANKO-, KAHVAKUULA-, RENGAS-, BOXI -SEKÄ KEHONPAINOHARJOITTEET.

CROSSTRAINING

Varaa paikka tunneille ennakoon varausjärjestelmästä. Mikäli tunneissa on poikkeuksia päivitämme ne aina varausjärjestelmään. Mahdollisesta peruuntumisesta ja muista muutoksista ilmoitetaan tekstiviestillä/soittamalla kaikille ennakoon paikkansa varanneille. Katso ohjeet varausjärjestelmän käyttöön ja käytäntöihin: www.hyvantuulenkuntoklubi.net/lukujarjestys/

TRAINING CYCLING

TRAINING SENIORSPORT

TRAINING STRENGTH

TRAINING ENDURANCE

TRAINING MOBILITY

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.