

# OHJATUT TUNNIT KEVÄT 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

19.30  
YOGA  
VENYTTELY 45

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

16.40  
POWER  
FLOWLATES 50

17.30  
CT-STRENGTH 60  
MAVE

17.50  
CYCLING  
HIIT 30

18.30  
KUNTOPIIRI 50

## TORSTAI

16.30  
KEHONPAINO &  
LIIKKUVUUS 50

16.30  
CT-PAINONNOSTO 60

17.30  
KAHVAKUULA 60

18.15  
TRAINING  
STRONG 60

18.30  
CYCLING  
FATBURN 50

18.30  
CT-STRENGTH 60  
KYYKKY

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 - LIIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA  
TRAINING SENIORSPORT - KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

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

## CROSSTRAINING

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

CrossTraining salissa pidetään myös kaikille ryhmäliikuntajäsenille avoimia tunteja: Kahvakuula, Toiminnallinen harjoittelu, Miestenvuoro. Varausjärjestelmästä nämä tunnit löytyvät CrossTraining tuntien puolelta. Tunnit joissa on CT-etuliite ovat ainoastaan CrossTraining-jäsenille.

TRAINING  
CYCLING

TRAINING  
SENIORSPORT

TRAINING  
STRENGTH

TRAINING  
ENDURANCE

TRAINING  
MOBILITY