

OHJATUT TUNNIT

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

17.00
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 60

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.00
CT-PAINONNOSTO 60
ALKEETKURSSI

18.30
CYCLING SPORT 40

19.00
CT-PAINONNOSTO 90

KESKIVIIKKO

8.30
LIHASKUNTO 60

9.30
CT-BASIC 60

16.30
CT-MIX 60

17.30
CT-STRENGTH 60
MAVE

17.45
CYCLING HIIT 30

18.20
TRAINING
CORE 45

19.15
YOGA-VENYTTELY 45

TORSTAI

16.30
KEHONPAINO &
LIKKUVUUS 50

16.30
CT-PAINONNOSTO 60

17.30
KAHVAKUULA 60

18.15
TRAINING
STRONG 60

18.30
CT-PROGRESSIO 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 75

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 -SEKA 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
STRENGTH

TRAINING
ENDURANCE

TRAINING
CYCLING

TRAINING
MOBILITY

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