

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
JOOGA
VENYTTELY 45

TIISTAI

8.30
CYCLING
SPORT 30

9.10
KAHVAKUULA 50

16.30
CT-KÄSILLÄ-
SEISONTA 60

17.30
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

17.30
CT-STRENGTH 60
MAVE

17.35
VOIMA JOOGA 50

17.50
CYCLING
HIIT 30

18.30
KUNTOPIIRI 60

TORSTAI

16.30
KEHONPAINO &
LIIKKUVUUS 50

16.30
CT-PAINONNOSTO 60

17.25
CYCLING
SPORT 40

17.30
KAHVAKUULA 60

18.15
TRAINING
STRONG 60

18.30
CT-RING
STRENGTH 60

19.30
MIESTENVUORO II 60

PERJANTAI

8.30
CYCLING
INTERVAL 30

9.10
CORE&ARMS 40

10.00
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

17.00
KEHONPAINO &
VOIMA 60

LAUANTAI

10.00
CT-MIX 60

10.30
CYCLING HIIT 30

11.10
TRAINING
STRONG 30
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

17.00
BOOSTCAMP 60

18.00
CYCLING
FATBURN 50

18.30
CT-PAINONNOSTO 90

TRAINING
CYCLING

CROSSTRAINING

TRAINING
STRENGTH

TRAINING
ENDURANCE

TRAINING
MOBILITY

TRAINING
SENIORSPORT

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.

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. Pidämme oikeuden kaikkiin muutoksiin.

Katso ohjeet varausjärjestelmän käyttöön ja käytäntöihin: www.hyvantuulenkuntoklubi.net/lukujarjestys/

CrossTraining salissa pidetään myös kaikille ryhmäliikuntajäsenille avoimia tunteja: Kahvakuula, Toiminnallinen harjoittelu, Miestenvuoro, BoostCamp, Lihaskunto, Kuntopiiri. Varausjärjestelmästä nämä tunninit löytyvät CrossTraining tuntien puolelta. Tunnit joissa on CT-etuliite ovat ainoastaan CrossTraining-jäsenille. Tiesithän, että CrossTraining tunneilla voit aloittaa nyt ilman starttikurssia?

Lisätietoja: www.hyvantuulenkuntoklubi.net

