

TRAINING
CYCLING

TRAINING
MOBILITY

TRAINING
STRENGTH

TRAINING
ENDURANCE

TRAINING
SENIORSPO

CROSSTRAINING

H Y R O X TRAINING CLUB

MAANANTAI

16.40
BARRE 30 +
PILATES 30

17.30
HYROX 60

17.50
CYCLING SPORT 30

18.30
CT-BASIC 60

18.35
SLOW-FLOW
YOGA 50

19.30
CT-VOIMA 60

TIISTAI

8.30
CYCLING
SPORT 30

9.10
KAHVAKUULA 50

16.30
KAHVAKUULA 60

17.30
MIKON CYCLING 50

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.30
TRAINING
STRONG 45

18.30
CT-VOIMANNOSTO 60

KESKIVIIKKO

8.30
LIHASKUNTO 60

16.30
AKTIIVINEN
LIKKUVUUS 60

17.15
CYCLING
SPORT 45

17.30
CT-VOIMA 60

18.10
TRAINING CORE 45

18.30
HYROX 60

TORSTAI

17.00
CT-VOIMANNOSTO 60

17.15
CYCLING
INTERVAL 45

18.00
STREETWORKOUT
BASIC 60

18.10
KEHONPAINO
LIKKUVUUS 50

19.00
MIESTENVUORO 60

PERJANTAI

8.30
CYCLING
INTERVAL 30

9.10
SLOW-FLOW
YOGA 45 I /
CORE & ARMS 45 II

10.00
HYROX 60

17.00
KEHONPAINO
VOIMA 60

LAUANTAI

10.00
CT-MIX 60

10.30
CYCLING HIIT 30

11.10
TRAINING
STRONG 30
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

16.00
KEHONPAINO
BASIC 60

17.00
HYROX 60

18.00
TRAINING CALM 55

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 TREENIÄ YHDISTÄMÄLLÄ LEVYTANKO-,
KAHVAKUULA-, RENGAS-, BOXI -SEKÄ KEHONPAINOHARJOITTEET.

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.
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, VoimaKestävyys, Aktiivinenliikkuvuus, Miestenvuoro, MetCon, Lihaskunto, Kuntopiiri, Kehonpaino Voima & StreetWorkout.Varausjärjestelmästä nämä tunnit löytyvät CrossTraining tuntien puolelta.
Tunnit joissa on CT-etuliite ovat ainoastaan CrossTraining-jäsenille. CrossTraining jäsenyyden voit ostaa kortillesi vastaanotosta. Lisätietoja: www.hyvantuulenkuntoklubi.net