

TRAINING
CYCLING

TRAINING
MOBILITY

TRAINING
STRENGTH

TRAINING
ENDURANCE

TRAINING
SENIORSPOORT

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
LIHASKUNTO 60

9.30
HYROX 60

16.30
CT-VOIMANNOSTO 60

17.30
MIKON CYCLING 50

17.40
NISKA-SELKÄ 45

KESKIVIIKKO

8.30
BARRE 30 +
PILATES 30

16.30
KAHVAKUULA 60

17.15
CYCLING
SPORT 45

17.30
CT-VOIMA 60

18.10
TRAINING CORE 45

18.30
HYROX 60

TORSTAI

16.00
HYROX 60

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

11.00
HYROX 60

11.10
TRAINING
STRONG 30
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

16.00
AKTIIVINEN
LIKKUVUUS 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 SENIORSPOORT - 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 tunnint löytyvät CrossTraining tuntien puolelta. Tunnit joissa on CT-etuliite ovat ainoastaan CrossTraining-jäsenille. CrossTraining jäsenyyden voit ostaa kortillesi vastaanotosta. Lisätietoja: www.hyvantuulenkuntoklubi.net