

## MAANANTAI

17.40  
CYCLING  
INTERVAL 45

18.00  
CT-BASIC 60

18.35  
TRAINING  
CORE 45

19.00  
CT-STRENGTH 60

19.30  
JOOGA  
VENYTTELY 45

## TIISTAI

8.30  
CYCLING  
SPORT 30

9.10  
KAHVAKUULA 50

16.30  
CT-KEHONPAINO  
TAITO 60

17.30  
KAHVAKUULA 60

17.40  
NISKA-SELKÄ 45

18.30  
TRAINING  
STRONG 45

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

17.40  
CYCLING  
SPORT 45

18.30  
KUNTOPIIRI 60

## TORSTAI

16.30  
KEHONPAINO  
LIKKUVUUS 50

16.30  
CT-PAINONNOSTO 60

17.30  
TOIMINNALLINEN  
HARJOITTELU 60

18.30  
CT-RING  
STRENGTH 60

19.30  
MIESTENVUORO 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

17.15  
METCON 60

18.00  
CYCLING  
FATBURN 50

18.30  
CT-PAINONNOSTO 90

## 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 SENIORSPOUR - 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/](http://www.hyvantuulenkuntoklubi.net/lukujarjestys/)

CrossTraining salissa pidetään myös kaikille ryhmäliikuntajäsenille avoimia tunteja: Kahvakuula, Toiminnallinen harjoittelu, Miestenvuoro, MetCon, Lihaskunto, Kuntopiiri. Varausjärjestelmästä nämä tunnit 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](http://www.hyvantuulenkuntoklubi.net)

