

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
KEHONPAINO
LIKKUVUUS 50

19.30
CT-VOIMA 60

TIISTAI

8.30
CYCLING
SPORT 30

9.05
SLOW-FLOW
YOGA 45 I /
CORE & ARMS 45 II

10.00
HYROX 60

16.30
MIKON CYCLING 50
CT-VOIMANNOSTO 60

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.30
LIHASKUNTO 60

KESKIVIIKKO

8.30
BARRE 30 +
PILATES 30

16.30
KAHVAKUULA 60

17.10
CYCLING
SPORT 45

17.30
CT-VOIMA 60

18.05
SEINÄPILATES 30

18.35
SEINÄPILATES 30

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
SLOW-FLOW
YOGA 50

19.00
MIESTENVUORO 60

PERJANTAI

9.00
LIHASKUNTO 60

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
AKTIIVINEN
LIKKUVUUS 60

17.00
HYROX 60

TUNNISTA TREENIT VÄRIKOODISTA!

TRAINING **CYCLING** - KEHITÄ HAPENOTTOKYKYÄ, SEKÄ KESTÄVYYSKUNTOASI SISÄPYÖRÄILYTUNNEILLA
TRAINING **STRENGTH** - KEHITÄ LIHASKUNTOA JA VOIMAA
TRAINING **ENDURANCE /HYROX** - 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 paikkasi tunneille ennakkoon varausjärjestelmän kautta. Mahdollisista poikkeuksista päivitämme tiedot aina varausjärjestelmään. Peruutuksista ja muista muutoksista ilmoitamme tekstiviestillä tai soittamalla kaikille etukäteen paikan varanneille. Kaikki vuorot löytyvät saleittain varausjärjestelmän viikkokoosteesta. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Kirjautu varausjärjestelmään:

<https://hyvantuulenkuntoklubi.kulkuriaccess.fi/php/etusivu.php>