

MAANANTAI

17.40
CYCLING
INTERVAL 45

18.00
CT-BASIC 60

18.35
TRAINING
CORE 45

19.00
CT-STRENGTH 60

19.30
BALANCE/ YOGA
VENYTTELY 45
(ei 22.& 29.7.)

TIISTAI

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
CT-PAINONNOSTO 60

17.30
VOIMAKESTÄVYYS 60

18.30
CT-RING
STRENGTH 60

19.30
MIESTENVUORO II 60

PERJANTAI

9.00
CORE &
KEHONHUOLTO 60

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 SISÄPÄIVÄILYTUNNEILLA

TRAINING STRENGTH - KEHITÄ LIHASKUNTOA JA VOIMAA

TRAINING ENDURANCE - VAHVEMPI, NOPEAMPI & KESTÄVÄMPI KEHO

TRAINING MOBILITY - LIIKKUVUUTTA 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/

CrossTraining salissa pidetään myös kaikille ryhmäliikuntajäsenille avoimia tunteja: kahvakuula, Voimakestävyys, Miestenvuoro, Metcon, Lihaskunto, Kuntopiiri.

Varausjärjestelmästä nämä tunnukset 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

