

TRAINING
CYCLING

TRAINING
MOBILITY

TRAINING
STRENGTH

TRAINING
ENDURANCE

TRAINING
SENIORSPOORT

CROSSTRAINING

H Y R O X TRAINING CLUB

MAANANTAI

16.00
HYROX 60

16.40
BARRE 30 +
PILATES 30

17.50
CYCLING
SPORT 30

18.30
CT-BASIC 60

19.30
CT-VOIMA 60

TIISTAI

10.00
HYROX 60

16.30
MIKON CYCLING 50

17.30
CT-VOIMANNOSTO 60

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.30
LIHASKUNTO 60

KESKIVIIKKO

8.30
BARRE 30 +
PILATES 30

16.30
KAHVAKUULA 60

17.30
CT-VOIMA 60

17.35
CYCLING
SPORT 45

18.30
HYROX 60

TORSTAI

16.00
HYROX 60

17.00
CT-VOIMANNOSTO 60

18.00
STREETWORKOUT
BASIC 60

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

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.

Kirjaudu varausjärjestelmään:

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

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.