

## MAANANTAI

17.00  
TOIMINNALLINEN  
HARJOITTELU 55

17.20  
CYCLING SPORT 30

18.00  
CT-BASIC 60

18.05  
TRAINING  
CORE 45

19.00  
CT-STRENGTH 60

19.00  
SLOW FLOW  
YOGA 45

## TIISTAI

8.30  
CYCLING  
SPORT 30

9.10  
KAHVAKUULA 50

-----

16.30  
MIKON CYCLING

17.30  
CT-STRENGTH 60

17.40  
NISKA-SELKÄ 45

18.30  
TRAINING  
STRONG 45

18.30  
CT-PAINONNOSTO 90

## KESKIVIIKKO

8.30  
LIHASKUNTO 60

-----

16.30  
KAHVAKUULA 60

17.05  
KEHONPAINO  
LIKKUVUUS 50

17.30  
AKTIIVINEN  
LIKKUVUUS 60

17.40  
CYCLING  
SPORT 45

18.30  
KUNTOPIIRI 60

## TORSTAI

16.30  
CT-PAINONNOSTO 60  
OMATOIMITREENI

17.15  
CYCLING  
INTERVAL 45

17.30  
CT-MIX 60

18.10  
PILATES 55

18.30  
STREETWORKOUT  
BASIC 60

19.30  
MIESTENVUORO 60

## PERJANTAI

8.30  
CYCLING  
INTERVAL 30

9.10  
SLOW FLOW  
YOGA 40 I/  
CORE & ARMS 45 II

10.00  
CT-STRENGTH 60

-----

17.00  
KEHONPAINO  
VOIMA 60

## LAUANTAI

10.00  
CT-STRENGTH 60

10.30  
CYCLING HIIT 30

11.10  
TRAINING  
STRONG 30  
YLÄKROPPA

## SUNNUNTAI

17.00  
METCON 60

18.00  
TRAINING CALM 55

18.30  
CT-PAINONNOSTO 90

TRAINING  
MOBILITY

TRAINING  
STRENGTH

TRAINING  
ENDURANCE

TRAINING  
CYCLING

TRAINING  
SENIORSPO

## TUNNISTA TREENIT VÄRIKOODISTA!

TRAINING CYCLING - KEHITÄ HAPENOTTOKYKYÄ, SEKÄ KESTÄVYYSKUNTOASTI  
SISÄPYÖRÄILYTUNNEILLA

TRAINING STRENGTH - KEHITÄ LIHASKUNTOA JA VOIMAA

TRAINING ENDURANCE - VAHVEMPI, NOPEAMPI & KESTÄVÄMPI KEHO

TRAINING MOBILITY - LIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA

TRAINING SENIORSPO - 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, VoimaKestävyys, Aktiivinenliikkuvuus, Miestenvuoro, MetCon, Lihaskunto, Kuntopiiri, Kehonpaino Voima & StreetWorkout.Varausjärjestelmästä nämä tunniti löytyvät CrossTraining tuntien puolelta.  
Tunniti joissa on CT-etuliite ovat ainoastaan CrossTraining-jäsenille. CrossTraining jäsenyyden voit ostaa kortillesi vastaanotosta. Lisätietoja: [www.hyvantuulenkuntoklubi.net](http://www.hyvantuulenkuntoklubi.net)

CROSSTRAINING