

OHJATUT TUNNIT 22.-28.7.2024

MAANANTAI

17.40
CYCLING
INTERVAL 45

18.00
CT-BASIC 60

18.35
TRAINING
CORE 45

19.00
CT-STRENGTH 60

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

TORSTAI

17.30
VOIMAKESTÄVYYS 60

18.30
CT-RING
STRENGTH 60

19.30
MIESTENVUORO II 60

PERJANTAI

10.00
CT-STRENGTH 60
KYYKKY

11.00
KEHONPAINO
VOIMA 60

LAUANTAI

EI TUNTEJA

HAUSKAA
MERIPÄIVÄ
VIIKKOA
KAIKILLE!

SUNNUNTAI

17.15
METCON 60

18.00
CYCLING
FATBURN 50

TUNNISTA TREENIT VÄRIKOODISTA!

TRAINING CYCLING - KEHITÄ HAPENOTTOKYKYÄ, SEKÄ KESTÄVYYSKUNTOASI SISÄPÄIVÄLYTUNNEILLA

TRAINING STRENGTH - KEHITÄ LIHASKUNTOA JA VOIMAA

TRAINING ENDURANCE - VAHVEMPI, NOPEAMPI & KESTÄVÄMPI KEHO

TRAINING MOBILITY - LIIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA

TRAINING SENIORSPORT - 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 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 starttikursssia?

Lisätietoja: www.hyvantuulenkuntoklubi.net

