

## MAANANTAI

17.00  
CT-STRENGTH 60  
KYYKKY

17.40  
CYCLING  
INTERVAL 45

18.00  
CT-BASIC 60

18.35  
TRAINING  
CORE 45

19.00  
MIESTENVUORO I 60

19.30  
JOOGA  
VENYTTELY 45

## TIISTAI

8.30  
CYCLING  
SPORT 30

9.10  
KAHVAKUULA 50

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

17.35  
KEHONPAINO  
LIIKKUVUUS 50

17.50  
CYCLING  
HIIT 30

18.30  
KUNTOPIIRI 60

## TORSTAI

16.30  
FLOW-YOGA 50

16.30  
CT-PAINONNOSTO 60

17.30  
CYCLING  
SPORT 40

17.30  
TOIMINNALLINEN  
HARJOITTELU 60

18.30  
CT-RING  
STRENGTH 60

19.30  
MIESTENVUORO II 60

## PERJANTAI

8.30  
CYCLING  
INTERVAL 30

9.10  
CORE&ARMS 40

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

17.00  
METCON 60

18.00  
CYCLING  
FATBURN 50

18.30  
CT-PAINONNOSTO 90

TRAINING  
CYCLING

CROSSTRAINING

TRAINING  
STRENGTH

TRAINING  
ENDURANCE

TRAINING  
MOBILITY

TRAINING  
SENIORSPO

## TUNNISTA TREENIT VÄRIKOODISTA!

TRAINING CYCLING - KEHITÄ HAPENOTTOKYKYÄ, SEKÄ KESTÄVÄ YSKUNTOASI  
SISÄPYÖRÄILYTUNNEILLA

TRAINING STRENGTH - KEHITÄ LIHASKUNTOA JA VOIMAA

TRAINING ENDURANCE - VAHVEMPI, NOPEAMPI & KESTÄVÄMPI KEHO

TRAINING MOBILITY - LIIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA

TRAINING SENIORSPO - KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

CROSSTRAINING MONIPUOLISTA JA TEHOKASTA TREENIÄ YHDISTÄMÄLLÄ  
LEVYTANKO-, KAHVAKUULA-, RENGAS-, BOXI -SEKÄ KEHONPAINOHARJOITTEET.

Varaa paikka tunneille ennakkoon varausjärjestelmästä. Mikäli tunneissa on poikkeuksia päivitämme ne aina varausjärjestelmään. Mahdollisesta peruuntumisesta ja muista muutoksista ilmoitetaan tekstiviestillä/soittamalla kaikille ennakkoon 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, Miestenvuoro, BoostCamp, Lihaskunto, Kuntopiiri. Varausjärjestelmästä nämä tunninit 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](http://www.hyvantuulenkuntoklubi.net)

