

MAANANTAI

17.00
MIKON CYCLING 50

18.00
CT-BASIC 60

18.00
**CORE&
KEHONHUOLTO 60**

19.00
CT-STRENGTH 60

TIISTAI

16.30
KAHVAKUULA 60

17.30
CT-STRENGTH 60

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.30
**TRAINING
STRONG 45**

18.30
CT-PAINONNOSTO 90
OMATOIMITREENI

KESKIVIIKKO

8.30
LIHASKUNTO 60

9.30
CT-BASIC 60

16.30
**AKTIIVINEN
LIKKUVUUS 60**

17.30
CT-STRENGTH 60

17.40
**CYCLING
SPORT 45**

18.30
KUNTOPIIRI 60

TORSTAI

16.30
CT-PAINONNOSTO 60
OMATOIMITREENI

17.30
CT-MIX 60

18.15
**CYCLING
INTERVAL 45**

18.30
**STREETWORKOUT
BASIC 60**

19.30
MIESTENVUORO 60

PERJANTAI

9.00
**CORE&
KEHONHUOLTO 60**

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

18.30
CT-PAINONNOSTO 90
OMATOIMITREENI

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 SENIORSPOORT - KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

CROSSTRAINING MONIPUOLISTA JA TEHOKASTA TREENIÄ YHDISTÄMÄLLÄ LEVYTKANKO-,
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.hyvantaulenkuntoklubi.net/lukujarjestys/

CrossTraining salissa pidetään myös kaikille ryhmäliikuntajäsenille avoimia tunteja: Kahvakuula, Toiminnallinen harjoittelu, VoimaKestävyys, Aktiivinenliikkuvuus, Miestenvuoro, MetCon, LihasKunto, Kuntopiiri, Kehonpaino Voima & StreetWorkout. Varausjärjestelmästä nämä tunnit löytyvät CrossTraining tuntien puolelta. Tunnit joissa on CT-etuliite ovat ainoastaan CrossTraining-jäsenille. CrossTraining jäsenyyden voit ostaa korttillesi vastaanotosta. Lisätietoja: www.hyvantaulenkuntoklubi.net

TRAINING
STRENGTH

TRAINING
CYCLING

TRAINING
SENIORSPOORT

TRAINING
ENDURANCE

CROSSTRAINING