

# Hyväntuulen Kuntoklubi

## MAANANTAI

8.30  
RPM@30

9.05  
KAHVAKUULA 45

-----  
16.30  
CT-STRENGTH 60  
KYYKKY

16.40  
LATIN FOR LADYS 45  
(7.10. asti)

17.30  
CXWORX@30

17.35  
SPRINT@30

17.30  
CT-PROGRESSIO 60  
TYÖNTÖ

18.10  
BASIC SPINNING 30

18.30  
CT-BASIC 60

18.45  
PILATES 60

19.30  
CT-STRENGTH 60  
KYYKKY

## TIISTAI

16.30  
BOOTCAMP 55

17.30  
KEHONPAINO&  
LIKKUVUUS 50

17.35  
BASIC SPINNING 45

18.30  
CT-STRENGTH 60  
VETO

18.30  
BODYPUMP@45

19.30  
CT-PAINONNOSTO 60

19.20  
BODYBALANCE@45

## KESKIVIIKKO

9.30  
CT-STRENGTH  
VETO

10.00  
LIHASKUNTO 50

-----  
16.30  
CT-MIX 60

16.40  
REISI-VATSA-PAKARA 50

17.30  
CT-PROGRESSIO 60  
KYYKKY

17.40  
RPM@45

18.30  
CT-BASIC

18.35  
CXWORX@30

19.10  
FLOW-YOGA™50

19.30  
CT-STRENGTH 60  
KYYKKY

## TORSTAI

9.30  
KEHONPAINO&  
LIKKUVUUS 50

10.30  
CT-MIX 60

-----  
16.30  
KAHVAKUULA 55

17.30  
CT-STRENGTH 60  
VETO

17.35  
NISKA&SELKÄ 45

17.50  
SPRINT@30

18.30  
BODYPUMP@55

18.30  
CT-AUTUMN 60

19.30  
CT-PAINONNOSTO 60

## PERJANTAI

8.30  
RPM@30

9.05  
CXWORX@30

9.30  
CT-STRENGTH 60  
KYYKKY

9.40  
FLOW-YOGA™50

-----  
16.30  
KUNTOPIIRI 50

17.30  
CT-RING  
STRENGTH 60

17.30  
INTERVAL  
SPINNING 50

## LAUANTAI

10.10  
MUKSUJUMPPA 45 II  
(Parilliset viikot)

10.30  
SPRINT@30

11.00  
CT-MIX 60

11.05  
BODYPUMP@30

## SUNNUNTAI

17.00  
CT-STREETWORKOUT 60

18.00  
CT-PROGRESSIO 60  
VETO

18.00  
RASVANPOLTTO  
SPINNING 50

19.00  
BODYBALANCE@55

## Syksyn uutuudet:

Pilates, Rasvanpoltto Spinning, Latin For Ladys (tanssitunti) & CT-Autumn

Tunnit joissa CT-etuliite ovat  
ainoastaan CrossTraining-jäsenille.

# Ryhmäliikunta- & CrossTrainingtunnit 2.9.2019->