

Avoimet Ryhmäliikunta- & Cross Training-tunnit

6.1.-11.1.2019



SUNNUNTAI

17.00
KEHONPAINO&
LIKKUVUUS 50

18.05
BODYPUMP@45

19.00
BODYBALANCE@55

MAANANTAI

17.00
REISI-VATSA-PAKARA 50

17.20
SPRINT@30

17.30
CT-STREETWORKOUT 60

18.00
BASIC SPINNING 30

18.40
CXWORX@30

19.15
ASAHI-VENYTTELY 45

TIISTAI

16.30
BOOTCAMP 55

17.30
KEHONPAINO&
LIKKUVUUS 50

17.40
RMP@45

18.40
BODYPUMP@55

KESKIVIIKKO

16.30
CT-MIX 60

16.35
BODYPUMP@45

17.30
NISKA-SELKÄ 45

17.50
BASIC SPINNING 30

18.20
BASIC SPINNING 30

18.25
CXWORX@30

19.00
FLOW-YOGA™50

TORSTAI

16.30
KAHVAKUULA 55

16.40
REISI-VATSA-PAKARA 50

17.30
CT-MIX 60

17.40
SPRINT@30

18.15
BODYCOMBAT@55

18.30
CT-STREETWORKOUT 60

19.20
BODYBALANCE@55

PERJANTAI

16.30
KUNTOPIIRI 50

17.00
SPRINT@30

17.30
CT-RING
STRENGTH 60

Vastaanotto palvelee
ja kuntosalit avoinna:

Su klo 16-19.30

Ma-To klo 14-20

Pe klo 14-18

Tunneille ei tarvitse tehdä ennako varauksia 😊

Matalan kynnyksen tunnit: Kehonpaino&Liikkuvuus, Asahi-venyttely, Niska-Selkä, Flow-Yoga, BodyBalance
Sykettä nostava/ keskiraskas harjoitus: BodyPump, Reisi-Vatsa-Pakara, BasicSpinning, CxWorx, Kahvakuula, CT-Ring Strength, CT-StreetWorkOut
Kovasykkeinen/ raskas harjoitus: Sprint, BootCamp, RPM, CT-Mix, BodyCombat, Kuntopiiri

Uudet tunnit: **LES MILLS sprint**

Niska-Selkä