

**Ryhmäliikunta- & Cross Training-tunnit 6.8.-2.9.**

**MAANANTAI**

8.30  
 RPM®-SPINNING 30

9.05  
 KAHVAKUULA 45

16.30  
 CT-STRENGTH 60

17.00  
 BASIC SPINNING 30

17.30  
 BASIC SPINNING 30

17.30  
 CT-STREETWORKOUT 60

17.35  
 HIIT30

18.10  
 CXWORX®30

18.30  
 CT-PROGRESSIO 60

18.45  
 BODYBALANCE®30

19.30  
 CT-RING&KEHONPAINO

**TIISTAI**

9.30  
 CT-STRENGTH 60

16.30  
 BOOTCAMP 60

17.30  
 KEHONPAINO&LIKKUVUUS 50

17.40  
 RPM®-SPINNING 45

18.30  
 CT-STRENGTH 60

18.40  
 BODYCOMBAT®60

19.30  
 PAINONNOSTO 60

**KESKIVIikko**

10.00  
 LIHASKUNTO 50

16.30  
 CT-MIX 60

16.35  
 BODYPUMP®45

17.30  
 CXWORX®30

17.30  
 CT-PROGRESSIO 60

18.10  
 BODYATTACK®60

18.10  
 BASIC SPINNING 30

18.30  
 CT-STRENGTH 60

18.40  
 BASIC SPINNING 30

19.20  
 YOGA-FLEX™45

**TORSTAI**

9.30  
 KEHONPAINO&  
 LIKKUVUUS 50

10.30  
 CT-MIX 60

16.30  
 KAHVAKUULA 60

16.30  
 REISI-VATSA-PAKARA 60

17.30  
 CT-MIX 60

17.40  
 BODYBALANCE®60

18.30  
 CT-STREETWORKOUT 60

18.45  
 BODYPUMP®60

19.30  
 CT-PAINONNOSTO 60

**PERJANTAI**

8.30  
 RPM®-SPINNING30

09.05  
 CXWORX®30

9.30  
 CT-STRENGTH 60

9.40  
 YOGA-VENYTTELY™30

16.30  
 KUNTOPIIRI 50

17.30  
 CT-STRENGTH 60

**LAUANTAI**

10.00  
 CT-MIX 60

10.30  
 HIIT-SPINNING 30 /  
 RPM®-SPINNING 30

11.00  
 CT-STRENGTH 60

11.05  
 BODYPUMP®30

**SUNNUNTAI**

10.00  
 INTERVAL SPINNING 50

17.00  
 BOOTCAMP 60

18.00  
 CT-PROGRESSIO 60

18.05  
 BODYPUMP®45

19.00  
 FLOW-YOGA™50

Tunnit joissa CT- etuliite ovat  
 ainoastaan Cross Training-jäsenille