

## Ryhmäliikunta- & Cross Training-tunnit 2.1.2018 alkaen

### MAANANTAI

8.30  
 RPM®-SPINNING 30

9.05  
 KAHVAKUULA 45

16.30  
 CT-STRENGTH 60

17.00  
 KEHONPAINO-VOIMA 50 I  
 KEHONPAINO-LIIKKUVUUS 50 II

17.25  
 BASIC SPINNING 30

17.30  
 CT-STREETWORKOUT 60

17.55  
 BASIC SPINNING 30

18.00  
 HIIT 30

18.30  
 CT-PROGRESSIO 60

18.35  
 CXWORX®30

19.10  
 BODYBALANCE®30

19.30  
 CT-TEKNIikka 60 ✨

### TIISTAI

8.30  
 FLOW-YOGA 50 I

9.30  
 CT-STRENGTH 60

16.30  
 BOOTCAMP 60

17.30  
 CT-RING/TALENT 60

17.35  
 LIHASKUNTO 60 ✨

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  
 MOBILITY 60

18.40  
 BASIC SPINNING 30

19.20  
 YOGA-FLEX™45 ✨

19.30  
 CT-STRENGTH 60

### TORSTAI

8.30  
 KEHONPAINO&  
 LIIKKUVUUS 50

9.30  
 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

9.00  
 CT-STRENGTH 60

09.05  
 CXWORX®30

9.40  
 YOGA-VENYTTELY™30

16.30  
 KUNTOPIIRI 50

17.00  
 INTERVAL SPINNING 45

17.30  
 CT-STRENGTH 60

18.30  
 CT-SPECIAL  
 KEHONPAINO 60 ✨

### LAUANTAI

10.00  
 CT-MIX 60

10.10  
 MUKSUJUMPPA 45

10.30  
 HIIT-SPINNING 30 /  
 RPM®-SPINNING 30

11.00  
 CT-STRENGTH 60

11.05  
 BODYPUMP®30

I = Parittomat viikot  
 II = Parilliset viikot

Tunnit joissa CT- etuliite ovat  
 ainoastaan Cross Training-jäsenille

### SUNNUNTAI

10.00  
 INTERVAL SPINNING 50

16.00  
 BOOTCAMP 60

17.05  
 KEHONPAINO+  
 KÄSILLÄSEISONTA 50

18.00  
 CT-PROGRESSIO 60

18.00  
 BODYPUMP®60

19.10  
 FLOW-YOGA™50

✨ = Utuus tunti