

# Ryhmäliikunta- & Cross Training-tunnit 22.10.2018 alkaen

## MAANANTAI

8.30  
RPM®-SPINNING 30

9.05  
KAHVAKUULA 45

16.30  
CT-STRENGTH 60

16.30  
REISI-VATSA-PAKARA 55

17.00  
BASIC SPINNING 30

17.30  
BASIC SPINNING 30

17.30  
CT-STREETWORKOUT 60

17.35  
HIIT 30

18.30  
CT-PROGRESSIO 60

18.10  
CXWORX®30

18.45  
ASAHI+VENYTTELY 45

19.30  
CT-BASIC 60

## TIISTAI

8.30  
FLOW-YOGA 50 I  
ASAHI+VENYTTELY 50 II

9.30  
CT-STRENGTH 60

16.30  
BOOTCAMP 55

17.30  
KEHONPAINO-  
LIKKUVUUS 50

17.40  
RPM®-SPINNING 45

18.30  
CT-STRENGTH 60

18.40  
BODYPUMP®55

19.30  
CT-PAINONNOSTO 60

## KESKIVIIKKO

10.00  
LIHASKUNTO 50

16.30  
CT-MIX 60

16.45  
BODYPUMP®45

17.40  
CXWORX®30

17.30  
CT-PROGRESSIO 60

18.20  
BODYATTACK®55

18.20  
BASIC SPINNING 30

18.30  
CT-BASIC 60

18.50  
BASIC SPINNING 30

19.30  
FLOW-YOGA™50

19.30  
CT-STRENGTH 60

## TORSTAI

9.30  
KEHONPAINO&  
LIKKUVUUS 50

10.30  
CT-MIX 60

16.30  
KAHVAKUULA 60

16.40  
REISI-VATSA-PAKARA 55

17.30  
CT-MIX 60

17.45  
BODYBALANCE®55

18.30  
CT-STREETWORKOUT 60

18.50  
BODYCOMBAT®55

19.30  
CT-PAINONNOSTO 60

## PERJANTAI

8.30  
RPM®-SPINNING30

9.30  
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-RING  
STRENGTH 60

## LAUANTAI

10.00  
CT-MIX 60

10.10  
MUKSUJUMPPA 45 I

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

*Hyvätuulen*  
**KuntoKlubi**