

Ryhmäliikunta- & Cross Training-tunnit 6.1.2019 ->



MAANANTAI

8.30
RPM@30

9.05
KAHVAKUULA 45

16.30
CT-STRENGTH 60

17.00
REISI-VATSA-PAKARA 50

17.20
SPRINT@30

17.30
CT-STREETWORKOUT 60

18.00
BASIC SPINNING 30

18.30
CT-PROGRESSIO 60

18.40
CXWORX@30

19.15
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@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

16.35
BODYPUMP@45

17.30
NISKA-SELKÄ 45

17.30
CT-PROGRESSIO 60

17.50
BASIC SPINNING 30

18.20
BASIC SPINNING 30

18.25
CXWORX@30

18.30
CT-BASIC 60

19.00
FLOW-YOGA™50

19.30
CT-STRENGTH 60

TORSTAI

9.30
KEHONPAINO&
LIKKUVUUS 50

10.30
CT-MIX 60

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

19.30
CT-PAINONNOSTO 60

PERJANTAI

8.30
RPM@30

9.30
CT-STRENGTH 60

09.05
CXWORX@30

9.40
YOGA-VENYTTELY™30

16.30
KUNTOPIIRI 50

17.00
SPRINT@30

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/
SPRINT@30

11.00
CT-STRENGTH 60

11.05
BODYPUMP@30

Uudet tunnit:

SUNNUNTAI

10.00
INTERVAL
SPINNING 50

17.00
KEHONPAINO&
LIKKUVUUS 50

18.00
CT-PROGRESSIO 60

18.05
BODYPUMP@45

19.00
BODYBALANCE@55

**LES MILLS
sprint**

Niska-Selkä

I = Parittomat viikot
II = Parilliset viikot

Tunnit joissa CT-etuliite ovat
ainoastaan CrossTraining-jäsenille