

MAANANTAI

17.00
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU 55

17.20
CYCLING SPORT 30

18.00
CT-BASIC 60

18.05
TRAINING
CORE 45

19.00
CT-STRENGTH 60

19.00
SLOW FLOW
YOGA 45

TIISTAI

8.30
CYCLING
SPORT 30

9.10
KAHVAKUULA 50

16.30
MIKON CYCLING

17.30
CT-STRENGTH 60

17.40
NISKA-SELKÄ 45

18.30
TRAINING
STRONG 45

18.30
CT-PAINONNOSTO 90

KESKIVIIKKO

8.30
LIHASKUNTO 60

9.30
CT-BASIC 60

16.30
AKTIIVINEN
LIIKKUVUUS 60

17.30
CT-STRENGTH 60

17.05
KEHONPAINO
LIIKKUVUUS 50

17.40
CYCLING
SPORT 45

18.30
KUNTOPIIRI 60

TORSTAI

16.30
CT-PAINONNOSTO 60
OMATOIMITREENI

16.30
KUNTOSALI STARTTI
NAISTENSALI

17.20
CYCLING
INTERVAL 45

17.30
CT-MIX 60

18.30
STREETWORKOUT
BASIC 60

19.30
MIESTENVUORO 60

PERJANTAI

8.30
CYCLING
INTERVAL 30

9.10
SLOW FLOW
YOGA 40 I/
CORE&ARMS II 40

10.00
CT-STRENGTH 60

17.00
KEHONPAINO
VOIMA 60

LAUANTAI

10.00
CT-STRENGTH 60

10.30
CYCLING HIIT 30

11.10
TRAINING
STRONG 30
YLÄKROPPA

SUNNUNTAI

17.00
METCON 60

18.30
CT-PAINONNOSTO 90

TUNNISTA TREENIT VÄRIKOODISTA!

TRAINING CYCLING - KEHITÄ HAPENOTTOKYKYÄ, SEKÄ KESTÄVYYSKUNTOASTI
SISÄPYÖRÄILYTUNNEILLA

TRAINING STRENGTH - KEHITÄ LIHASKUNTOA JA VOIMAA

TRAINING ENDURANCE - VAHVEMPI, NOPEAMPI & KESTÄVÄMPI KEHO

TRAINING MOBILITY - LIIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA

TRAINING SENIORSPOORT - KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

CROSSTRAINING MONIPUOLISTA JA TEHOKASTA TREENIÄ YHDISTÄMÄLLÄ LEVYTANKO-,
KAHVAKUULA-, RENGAS-, BOXI -SEKÄ KEHONPAINOHARJOITTEET.

Varaa paikka tunneille ennakoon varausjärjestelmästä. Mikäli tunneissa on poikkeuksia päivitämme ne aina varausjärjestelmään.
Mahdollisesta peruuntumisesta ja muista muutoksista ilmoitetaan tekstiviestillä/soittamalla kaikille ennakoon paikkansa varanneille.
Pidämme oikeuden kaikkiin muutoksiin.
Katso ohjeet varausjärjestelmän käyttöön ja käytäntöihin: www.hyvantaulenkuntoklubi.net/lukujarjestys/

CrossTraining salissa pidetään myös kaikille ryhmäliikuntajäsenille avoimia tunteja: Kahvakuula, Toiminnallinen harjoittelu, Voimakestävyys, Aktiivinenliikkuvuus, Miestenvuoro, MetCon, Lihaskunto, Kuntopiiri, Kehonpaino Voima & StreetWorkout. Varausjärjestelmästä nämä tunnit löytyvät CrossTraining tuntien puolelta. Tunnit joissa on CT-etuliite ovat ainoastaan CrossTraining-jäsenille. CrossTraining jäsenyyden voit ostaa korttillesi vastaanotosta. Lisätietoja: www.hyvantaulenkuntoklubi.net

TRAINING
MOBILITY

TRAINING
STRENGTH

TRAINING
CYCLING

TRAINING
SENIORSPOORT

TRAINING
ENDURANCE

CROSSTRAINING