



Ryhmäliikunta-aikataulu

Syksy 2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
07.15 SH'BAM® 08.00	07.15 BODYPUMP® 08.15	07.15 CXWORX® 07.45	07.15 BODYPUMP® 08.15	07.15 CXWORX® 07.45	07.45 BODYBALANCE® 08.45	09.40 RPM30 10.10
08.10 BODYPUMP® 09.10	08.25 SH'BAM® 09.10	07.55 BODYBALANCE® 08.55	08.25 CXWORX® 08.55	07.55 BODYBALANCE® 08.55	08.50 CXWORX® 09.20	10.20 BODYPUMP® 11.20
09.20 CXWORX® 09.50	09.20 BODYPUMP30® 09.50	09.45 RPM30 10.15	09.05 SH'BAM® 09.50	09.05 BODYPUMP® 10.05	9.30 BODYPUMP® 10.30	11.30 CXWORX® 12.00
10.30 LAVIS® 11.15	10.30 BODYBALANCE® 11.30	10.30 Sisäpyöräily30 11.00	10.30 Terve Keho 11.30	10.30 Terve 60 11.30	10.45 Kahvakuula 11.30	12.10 BODYBALANCE® 13.10
11.45 BODYBALANCE® 12.45	12.45 CXWORX® 13.15	11.05 Terve Flexi 11.35	11.35 Terve Mama 12.05	12.30 BODYPUMP® 13.30	11.35 Terve Keho 12.20	14.30 RPM 15.15
12.55 BODYPUMP® 13.55	13.20 SH'BAM® 14.05	12.45 BODYBALANCE® 13.45	17.00 PT-TREENI 17.30	16.35 BODYCOMBAT30® 17.05	15.00 BODYCOMBAT® 16.00	15.45 SH'BAM® 16.15
15.30 CXWORX® 16.00	15.10 BODYPUMP® 16.10	17.00 PT-TREENI 17.30	17.15 Terve Liike 17.35	18.15 BODYPUMP® 19.15	16.15 RPM30 16.45	16.30 BODYPUMP® 17.30
16.45 Sisäpyöräily 15 17.00	16.45 Terve Jooga 17.45	17.35 Terve HIIT 18.05	17.30 Pihatreeni 18.15 NAKERTAJA	19.25 SH'BAM® 20.10	16.55 BODYPUMP® 17.55	17.40 BODYSTEP® 18.10
17.05 Terve Liike 17.25	17.00 Pihatreeni 17.45 KESKUSTA	17.45 Pihatreeni 18.30 KÄTTÖ	17.40 Sisäpyöräily30 18.10		18.05 CXWORX® 18.35	18.15 BODYBALANCE® 19.15
17.05 Kuntosali Circuit 17.40	17.50 LAVIS® 18.35	18.10 Terve Pilates 19.10	18.20 BODYPUMP30® 18.50		18.45 BODYBALANCE® 19.45	
17.30 Terve 18.00 Vatsa&Pakara	18.40 Terve 19.10 Vatsa&Pakara	19.25 RPM30 19.55	19.00 BODYSTEP® 20.00			
18.05 SH'BAM® 18.50	19.15 Sisäpyöräily30 19.45	20.05 BODYPUMP30® 20.35				
18.55 Porrastreeni/ 19.55 Kahvakuula						

Liikuntakeskus

avoinna joka päivä
klo 06.00-22.00

Vastaanotto
avoinna:

Ma ja ti 10.00-12.00
16.00-19.00
To 10.00-12.30
16.00-19.00

Virtuaalitunti

Kehoa huoltava

Helppo

Hiukan haastetta

Haastava

PT-TREENIT kuuluvat myös kuntosaliasiakkuuteen.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.