

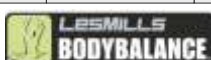
# SYKSY - 2018 - HÖSTEN (3.9.18 →)

Ohjatut tunnit - Instruerade pass

Maanantai Måndag		Tiistai Tisdag		Keskiviikko Onsdag		Torstai Torsdag		Perjantai Fredag		Lauantai Lördag		Sunnuntai Söndag	
Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora	Pieni Lilla	Iso Stora
	9.15 Core+ stretch 40 min						9.30 YinYoga 60 min						
		11.00 MyRide 30 min			11.00 Core 30 min	11.00 MyRide 30 min			11.00 Shape 45 min				
	12.00 Functional circuit 50 min				12.00 Senior 50 min								



	17.10 BodyPump 60 min		17.10 Functional circuit 45 min		17.30 BodyCombat 60 min			17.10 IC ★ 30 min	17.10 BodyPump ★ 60 min				16.00 Sunday fun
18.20 IC 30 min	18.55 Functional Training 30 min	18.00 IC 35 min	18.45 CX Worx 35 min		18.40 YinYoga 80 min	18.50 IC 40 min	18.00 Perfect body 40 min		17.50 CX Worx ★ 35 min				
	19.35 Core+ stretch 40 min						19.00 Lihas kunto 40 min		18.30 YinYoga 60 min				
							19.40 Stretch 20 min						



Kevyt harjoittelu / Lätt träning

Keskivaikea / Medelsvår

Fyysisesti vaativa / Fysiskt krävande

Virtuaalinen tunti / Virtuellt timme

Aukioloajat: / Öppethållningstider:

Ma - To 10 - 12 / 17 - 20.00 Må - To  
Pe 10 - 12 / 17 - 19 Fre

Jäsenet: / Medlemmar

Ma - Su 06.30 - 22.00 Må - Sö

★ Joka toinen perjantai IC ja CX Worx, ja joka toinen BP  
Varannan fredag IC och CX Worx, och varannan BP