

Maanantai
10:00 RS
BODYBALANCE 55
Edla Niemi

17:00 RS
Pilates 45
Piritta Mäntyjärvi

17:50 RS
BODYJAM 55
Helena Tahkola

18:00 SP
Oz Basic 55
Outi Kulin

18:55 RS
BODYATTACK 55
Kristiina Risto

19:00 TS
Viking Training 60
Anne Backman

20:00 RS
BODYPUMP 55
Kristiina Risto

Tiistai
17:10 SP
Oz Start 30
Mika Kankainen

17:45 RS
BODYPUMP 30
Mika Kankainen

18:20 RS
STONE 45
Helena Tahkola

18:25 TS
Viking Kahvakuula 60
Mika Kankainen

19:10 RS
SH'BAM 45
Helena Tahkola

19:40 TS
Viking Circuit 60
Hanna Isometsä

20:00 RS
Jooga 55
Piritta Mäntyjärvi

Keskiviikko
10:00 SP
Oz Basic 45
Tiitta Kartiovaara

10:55 RS
Pilates 55
Tiitta Kartiovaara

17:00 RS
BODYCOMBAT 45
Mika Kankainen

17:50 RS
CXWORX 30
Tiina Immonen

18:00 TS
Viking Circuit 60
Mika Kankainen

18:30 RS
Oz Basic Syke 75
Tiina Immonen

18:25 RS
BODYPUMP 55
Tapio Putaala

19:35 RS
Yoga Flow 55
Helena Tahkola

Torstai
11:00 RS
BODYPUMP 55
Mika Kankainen

17:00 RS
Zumba 30
Henna Siltavirta

17:30 RS
SH'BAM 30
Henna Siltavirta

17:30 SP
SPRINT 30
Tapio Putaala

18:05 RS
BODYPUMP 30
Tapio Putaala

18:20 TS
Viking Training 60
Pauliina Alatarvas

18:40 RS
BODYATTACK 45
Margareeta Haapajoki

19:30 RS
STONE 30
Margareeta Haapajoki

20:00 RS
BODYBALANCE 30
Margareeta Haapajoki

Perjantai
16:45 RS
BODYPUMP 45
Vesa Tihinen

17:35 RS
BODYCOMBAT 55
Vesa Tihinen

18:40 RS
Zumba 55
Piritta Pehkonen

19:45 RS
BODYBALANCE 55
Piritta Pehkonen

Lauantai
09:50 SP
Oz Basic Syke 55
Jaana Suutari

10:00 RS
BODYPUMP 45
Vesa Tihinen

10:55 RS
BODYJAM 55
Päivi Pakkala-Piuhola

11:00 TS
Viking Circuit 60
Vesa Tihinen

Sunnuntai
10:30 SP
Oz Start 30
Vesa Tihinen

11:00 RS
BODYPUMP 30
Vesa Tihinen

11:40 RS
CXWORX 30
Vesa Tihinen

17:00 RS
RPV 45
Jenni Pylvänäinen

17:55 RS
Yoga Flow 55
Jenni Pylvänäinen

KEVÄÄN UUTUDET:

Les Mills SPRINT™

30 minuutin kovatehoinen HIIT-sisäpyöräilytreeni, joka nostaa harjoittelusi tehot aivan uudelle tasolle.

RPV 45

Reisi-pakara-vatsa -tunnilla kehitetään kohdelihasten lihaskestävyyttä ja voimaa.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

- Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli.
- Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen.
- Voima, tekniikka, liikkuvuus, kestävyys, yhdistelmäharjoittelu. Tunnit pidetään toiminnallisissa salissa
- Haasteet, energia, vauhdin huumaa, menoa ja meininkiä vaativan liikkuajan makuun. Mukaansa tempaava, sykettä elämään.
- Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki.

Lukujärjestyksessä luvut 30, 45, 55, 60 ja 75 kertovat tunnin kestosta.

RS = Ryhmäliikuntasali
TS = Toiminnallinen sali
SP = Sisäpyöräilytunti

Vastaanotto: Tarkista aukioloajat nettisivuiltamme.
Magneetikortilla kuntoilet ma-su klo 5-24.
Lastenhoitopalvelu: Tarkista aukioloajat nettisivuiltamme.

OZMAX
L I I K U N T A K E S K U S
KEVÄT 2019
(7.1. - 26.5.)