

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00 RS <b>BODYBALANCE 55</b> Edla Niemi	11:00 RS <b>Vauvatreeni 45</b> Margareeta Haapajoki	10:00 SP <b>Oz Basic 45</b> Tiitta Kartiovaara	11:00 RS <b>BODYPUMP 55</b> Mika Kankainen	16:45 RS <b>BODYPUMP 45</b> Vesa Tihinen	09:50 SP <b>Oz Basic Syke 55</b> Jaana Suutari	10:30 SP <b>Oz Start 30</b> Vesa Tihinen
17:00 RS <b>Pilates 45</b> Minna-Mari Jurvansuu	17:10 SP <b>Oz Start 30</b> Mika Kankainen	10:55 RS <b>Pilates 55</b> Tiitta Kartiovaara	17:00 RS <b>RPV 30</b> Henna Siltavirta	17:35 RS <b>BODYCOMBAT 55</b> Vesa Tihinen	10:00 RS <b>BODYPUMP 45</b> Vesa Tihinen	11:00 RS <b>BODYPUMP 30</b> Vesa Tihinen
17:50 RS <b>BODYJAM 55</b> Helena Tahkola	17:45 RS <b>BODYPUMP 30</b> Mika Kankainen	17:00 RS <b>BODYCOMBAT 45</b> Mika Kankainen	17:30 RS <b>SH'BAM 30</b> Henna Siltavirta	18:40 RS <b>Zumba 55</b> Piritta Pehkonen	10:55 RS <b>BODYJAM 55</b> Päivi Pakkala-Piuhola	11:40 RS <b>CXWORX 30</b> Vesa Tihinen
18:00 SP <b>Oz Basic 55</b> Outi Kulin	18:20 RS <b>STONE 45</b> Helena Tahkola	17:50 RS <b>CXWORX 30</b> Tiina Immonen	17:30 SP <b>SPRINT 30</b> Tapio Putaala	19:45 RS <b>BODYBALANCE 55</b> Piritta Pehkonen	11:00 TS <b>Viking Circuit 60</b> Vesa Tihinen	17:00 RS <b>RPV 45</b> Jenni Pylvänäinen
18:55 RS <b>BODYATTACK 55</b> Kristiina Risto	18:25 TS <b>Viking Kahvakuula 60</b> Mika Kankainen	18:00 TS <b>Viking Circuit 60</b> Mika Kankainen	18:05 RS <b>BODYPUMP 30</b> Tapio Putaala			17:55 RS <b>Yoga Flow 55</b> Jenni Pylvänäinen
19:00 TS <b>Viking Training 60</b> Anne Backman	19:10 RS <b>SH'BAM 45</b> Helena Tahkola	18:30 RS <b>Oz Basic Syke 75</b> Tiina Immonen	18:20 TS <b>Viking Training 60</b> Pauliina Alatarvas			
20:00 RS <b>BODYPUMP 55</b> Kristiina Risto	19:40 TS <b>Viking Circuit 60</b> Hanna Isometsä	18:25 RS <b>BODYPUMP 55</b> Tapio Putaala	18:40 RS <b>BODYATTACK 45</b> Margareeta Haapajoki			
	20:00 RS <b>Jooga 55</b> Minna-Mari Jurvansuu	19:35 RS <b>Yoga Flow 55</b> Helena Tahkola	19:30 RS <b>STONE 30</b> Margareeta Haapajoki			
			20:00 RS <b>BODYBALANCE 30</b> Margareeta Haapajoki			

## 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 liikkujan 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 = Sisäpyöräily sali

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

**OZMAX**  
LIIKUNTAKESKUS  
**KEVÄT 2019**  
(7.1. - 26.5.)