

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