

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|---|---|---|--|--|---|
| 11:00 RS BODYPUMP 55 Mika Kankainen | 17:00 RS TONE 45 Jaana Korkala | 9:00 KS Oz Gym 55 Tiitta Kartiovaara | 11:00 RS Vauvatreeni 45 Margareeta Haapajoki | 16:45 RS BODYCOMBAT 45 Henna Siltavirta | 9:45 SP Oz Basic Syke 55 Jaana Suutari | 10:15 SP Oz Start 30 Jaana Suutari |
| 17:10 RS Jooga 55 Minna-Mari Jurvansuu | 17:55 RS Roller + Venyttely 55 Jaana Korkala | 10:00 RS Ihana aamu 55 Tiitta Kartiovaara | 17:00 RS BODYATTACK 45 Margareeta Haapajoki | 17:35 RS Zumba 55 Julia Heikkilä | 10:00 RS BODYPUMP 55 Henna Siltavirta | 10:45 RS BODYPUMP 30 Jaana Suutari |
| 18:00 SP Oz Basic 55 Outi Kulin | 18:00 TS Viking Circuit 60 Petri Heikkinen | 17:15 SP SPRINT 30 Tapio Putaala | 17:30 TS Viking Kahvakuula 60 Mika Kankainen | 18:05 SP SPRINT 30 Kaarina Pelttari | 10:50 TS Viking Training 60 Jenna Haiko | 11:20 RS TONE 30 Jaana Suutari |
| 18:15 RS BODYCOMBAT 45 Mika Kankainen | 19:00 SP Oz Basic Syke 75 Juho Airaksinen | 17:30 TS Viking Training 60 Pauliina Alatarvas | 17:45 SP Oz Basic 45 Jaana Korkala | 18:45 RS CXWORX 30 Kaarina Pelttari | 11:05 RS SH'BAM 45/ BODYJAM 55 * Henna Siltavirta | 17:00 RS RPV 45 Henna Siltavirta |
| 19:00 TS Viking Training 60 Anne Backman | 19:00 RS BODYJAM 55 Päivi Pakkala-Piuhola | 17:50 RS BODYPUMP 30 Tapio Putaala | 17:50 RS RPV 45 Margareeta Haapajoki | 19:20 RS BODYBALANCE 55 Tapio Putaala | *joka toinen viikko SH'BAM 45 ja joka toinen Bodyjam 55 | 17:55 RS Jooga 75 Hannele Savela |
| 19:05 RS BODYATTACK 55 Kristiina Risto | 20:00 RS BODYPUMP 45 Anni Korteniemi | 18:25 RS CXWORX 30 Mika Kankainen | 18:45 RS SH'BAM 45 Anni Korteniemi | | | |
| 20:10 RS BODYPUMP 55 Kristiina Risto | | 19:00 RS Zumba 55 Piritta Pehkonen | 18:45 TS Viking Circuit 60 Mika Kankainen | | | |
| | | 19:10 TS GRIT Cardio 30 Mika Kankainen | 19:35 RS Pilates 55 Minna-Mari Jurvansuu | | | |
| | | 20:05 RS BODYBALANCE 55 Piritta Pehkonen | | | | |

SYKSYN UUTUDET:

GRIT™ Cardio

on todellinen HIIT-treeni! 30 min tunti parantaa hapenottokykyä ja tehostaa energiankulutusta. Intensiivisyytensä vuoksi poltat kaloreita vielä tunnin jälkeen!

Oz Gym kiertoarjoittelu

Miten voisit paremmin aamutreenit aloittaa! Helppo sekä tehokas kaiken ikäisille ja tasoille soveltuva kiertoarjoittelutunti kuntosalilaitteilla.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

● Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli. Lukujärjestyksessä luvut 30, 45, 55, 60 ja 75 kertovat tunnin kestosta.

● 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, sykkettä elämään.

● Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki.

RS = Ryhmäliikuntasali
TS = Toiminnallinen sali
KS = Kuntosali
SP = Sisäpyöräily sali

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

Lastenhoito palvelu: Tarkista aukioloajat nettisivuiltamme.

OZMAX
L I I K U N T A K E S K U S
SYKSY 2019
(26.8. – 8.12.)