

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17:00 RS Jooga 55 Minna-Mari Jurvansuu	10:00 RS BODYPUMP 55 Mika Kankainen	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
18:00 SP Oz Basic 55 Outi Kulin	17:00 RS TONE 45 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 RS BODYCOMBAT 55 Mika Kankainen	17:55 RS Roller + Venyttely 55 Jaana Korkala	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
19:00 TS Viking Training 60 Anne Backman	18:00 TS Viking Circuit 60 Petri Heikkinen	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
19:05 RS BODYATTACK 55 Kristiina Risto	19:00 SP Oz Basic Syke 75 Juho Airaksinen	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
20:10 RS BODYPUMP 55 Kristiina Risto	19:00 RS BODYJAM 55 Päivi Pakkala-Piuhola	18:25 RS CXWORX 30 Mika Kankainen	18:45 RS SH'BAM 45 Anni Korteniemi			
	20:00 RS BODYPUMP 45 Anni Korteniemi	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 polttat kaloreita vielä tunnin jälkeen!

Oz Gym kiertoharjoittelu

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

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, sykkettä elämään.
- Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki.

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

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
LIIKUNTAKESKUS
SYKSY 2019
 (26.8. – 8.12.)