

**Maanantai**

17:20 RS  
**CXWORX 30**  
Mika Kankainen

18:00 RS  
**BODYCOMBAT 55**  
Mika Kankainen

18:00 SP  
**Oz Basic 55**  
Outi Kulin

18:30 TS  
**Viking Training 60**  
Anne Backman

19:05 RS  
**BODYATTACK 55**  
Kristiina Risto

19:05 SP  
**Oz Basic 45**  
Pauliina Kanervo

20:10 RS  
**BODYPUMP 55**  
Kristiina Risto

**Tiistai**

10:00 RS  
**BODYPUMP 55**  
Mika Kankainen

17:15 RS  
**STEP-X 45**  
Jaana Korkala

18:05 RS  
**Fascia venyttely 55**  
Susanna Kurola

18:15 TS  
**Viking Circuit 60**  
Mika Kankainen

19:00 SP  
**Oz Basic Syke 75**  
Juho Airaksinen

19:05 RS  
**BODYJAM 55**  
Päivi Pakkala-Piuhola

20:05 RS  
**BODYPUMP 45**  
Anni Korteniemi

**Keskiviikko**

9:00 KS  
**Oz Gym 55**  
Tiitta Kartiovaara

17:15 SP  
**SPRINT 30**  
Tapio Putaala

17:45 TS  
**Viking Training 60**  
Pauliina Alatarvas

17:50 RS  
**BODYPUMP 30**  
Tapio Putaala

18:25 RS  
**CXWORX 30**  
Tapio Putaala

19:00 RS  
**Zumba 55**  
Piritta Pehkonen

19:00 TS  
**Viking Kahvakuula 60**  
Mika Kankainen

20:05 RS  
**BODYBALANCE 55**  
Piritta Pehkonen

**Torstai**

10:00 TS  
**Viking Circuit 60**  
Tiitta Kartiovaara

11:00 RS  
**Vauvatreeni 45**  
Margareeta Haapajoki

17:15 RS  
**BODYPUMP 55**  
Jaana Korkala

18:20 RS  
**SH'BAM 45**  
Anni Korteniemi

18:20 SP  
**Oz Basic 45**  
Jaana Korkala +  
Jaana Suutari

19:10 RS  
**BODYATTACK 45**  
Margareeta Haapajoki

19:15 TS  
**Viking Circuit 60**  
Petri Heikkinen

20:00 RS  
**RPV 45**  
Margareeta Haapajoki

**Perjantai**

17:00 RS  
**BODYCOMBAT 55**  
Henna Siltavirta

17:50 SP  
**Oz Basic Syke 55**  
Kaarina Pelttari

18:00 RS  
**TONE 45**  
Jaana Suutari +  
Jaana Korkala

18:55 RS  
**BODYBALANCE 55**  
Tapio Putaala

**Lauantai**

9:45 SP  
**Oz Basic Syke 55**  
Vaihtuva ohjaaja

10:00 RS  
**BODYPUMP 55**  
Henna Siltavirta

10:50 TS  
**Viking Training 60**  
Jenna Haiko

11:05 RS  
**Kehonhuolto 55**  
Henna Siltavirta

12:30 KS  
**OZ GYM 55**  
Anu Junnila +  
Antti Talonen

**Sunnuntai**

10:15 SP  
**Oz Start 30**  
Jaana Suutari

10:45 RS  
**BODYPUMP 30**  
Jaana Suutari

11:15 RS  
**TONE 30**  
Jaana Suutari

17:00 RS  
**RPV 55**  
Henna Siltavirta

18:00 RS  
**Jooga 75**  
Hannele Savela

**TALVEN UUTUDET:****Fascia venyttely**

Toiminnallista kaikille sopivaa kehonhuoltoa, jossa dynaamisella liikkeellä vaikutetaan lihaskalvoketjujen kokonaisvaltaiseen toimivuuteen.

**Oz Gym**

Toivottua kiertoarjoittelua nyt myös lauantaisin! Helppo sekä tehokas kaiken ikäisille ja tasoisille soveltuva harjoitus kuntosalilaitteilla.

**RPV 55**

Suosittua reisi-peppu-vatsa -jumpaa myös 55minuuttisena!

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 liikkujan makuun. Mukaansa tempaava, sykettä 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**

LIIKUNTAKESKUS

**TALVI 2020**  
(13.1. - 12.4.)