

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17:20 RS GRIT Cardio 30 Mika Kankainen	10:00 RS BODYPUMP 55 Mika Kankainen	9:00 KS Oz Gym 55 Tiitta Kartiovaara	10:00 TS Viking Circuit 60 Tiitta Kartiovaara	17:00 RS BODYCOMBAT 55 Henna Siltavirta	9:45 SP Oz Basic Syke 55 Vaihtuva ohjaaja	10:15 SP Oz Start 30 Jaana Suutari
18:00 RS BODYCOMBAT 55 Mika Kankainen	17:15 RS STEP-X 45 Jaana Korkala	17:15 SP SPRINT 30 Tapio Putaala	11:00 RS Vauvatreeni 45 Margareeta Haapajoki	17:50 SP Oz Basic Syke 55 Kaarina Pelttari	10:00 RS BODYPUMP 55 Henna Siltavirta	10:45 RS BODYPUMP 30 Jaana Suutari
18:00 SP Oz Basic 55 Outi Kulin	18:05 RS Fascia venyttely 55 Susanna Kurola	17:45 TS Viking Training 60 Pauliina Alatarvas	17:15 RS BODYPUMP 55 Jaana Korkala	18:00 RS TONE 45 Jaana Suutari + Jaana Korkala	10:50 TS Viking Training 60 Jenna Haiko	11:15 RS TONE 30 Jaana Suutari
18:30 TS Viking Training 60 Anne Backman	18:15 TS Viking Circuit 60 Mika Kankainen	17:50 RS BODYPUMP 30 Tapio Putaala	18:20 RS SH'BAM 45 Anni Korteniemi	18:55 RS BODYBALANCE 55 Tapio Putaala	11:05 RS Kehonhuolto 55 Henna Siltavirta	17:00 RS RPV 55 Henna Siltavirta
19:05 RS BODYATTACK 55 Kristiina Risto	19:00 SP Oz Basic Syke 75 Juho Airaksinen	18:25 RS CXWORX 30 Tapio Putaala	18:20 SP Oz Basic 45 Jaana Korkala + Jaana Suutari		12:30 KS OZ GYM 55 Anu Junnila + Antti Talonen	18:00 RS Jooga 75 Hannele Savela
19:05 SP Oz Basic 45 Pauliina Kanervo	19:05 RS BODYJAM 55 Päivi Pakkala-Piuhola	19:00 RS Zumba 55 Piritta Pehkonen	19:10 RS BODYATTACK 45 Margareeta Haapajoki			
20:10 RS BODYPUMP 55 Kristiina Risto	20:05 RS BODYPUMP 45 Anni Korteniemi	19:00 TS Viking Kahvakuula 60 Mika Kankainen	19:15 TS Viking Circuit 60 Petri Heikkinen			
		20:05 RS BODYBALANCE 55 Piritta Pehkonen	20:00 RS RPV 45 Margareeta Haapajoki			

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.)