

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

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

**KS** = Kuntosali

**SP** = Sisäpyöräily sali

**Vastaanotto:** Tarkista aukioloajat nettisivuiltamme.

**Magneettikortilla** kuntoilet ma-su klo 5-24.

**Lastenhoitopalvelu:** Tarkista aukioloajat nettisivuiltamme.

# OZMAX

LIIKUNTAKESKUS

TALVI 2020  
(13.1.-12.4.)