

Ryhmäliikuntatunnit altaassa 1.9. alkaen, TÖÖLÖ

Vesiliikunta- ja VirtuaaliVesi -tuntien aikana ryhmäliikunta-allas on varattu. Ajantasaisen ryhmäliikuntaohjelman löydät aina netin varausjärjestelmästä www.urheiluhallit.fi/varaukset.

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
6.50 Cardio 6 # athletic	6.35 Move 6 #mobility	6.50 Cardio 5 #athletic	7.00 Power 5 #circuit	7.15 Power 6 #challenge	9.00 Cardio 5 #tone	9.40 Cardio 6 #tone
10.00 Cardio 5 #athletic	7.10 Cardio 5 #athletic	7.40 Power 6 #circuit	11.20 Move 6 #core	8.40 Move 5 #athletic	17.30 Beat 4 #stepup	10.20 Hydrobic
10.55 Vesivoimistelu*	9.00 Move 5 #mobility	10.15 Hydrobic	12.15 Vesivoimistelu*	9.25 Vesivoimistelu*		17.45 Power 5 #challenge
11.30 Vesivoimistelu*	9.40 Cardio 6 #tone	11.00 Vesivoimistelu*	15.40 Hydrobic	10.00 Hydrobic		18.25 Cardio 6 #athletic
12.05 Vesivoimistelu*	10.20 Vesivoimistelu*	11.35 Vesivoimistelu*	16.30 Hydrobic	10.50 Beat 4 #stepup		
15.40 Hydrobic	10.55 Vesivoimistelu*	18.40 Hydrobic	17.05 Vesi HIIT	12.00 Vesivoimistelu*		
16.30 Hydrobic	11.35 Beat 4 #stepup		19.00 Beat 3 #stepup	18.40 Cardio 5 #athletic		
17.20 Power 6 #challenge	15.30 Power 5 #circuit					
18.10 Cardio 6 # athletic	18.20 Hydrobic					
	19.05 Hydrobic					

urheiluhallit.fi/hinnat

urheiluhallit.fi/varaa

urheiluhallit.fi/tuntikuvaukset



Vesiliikuntaa virtuaaliohjaajan opastamana.