

# Ryhmäliikuntatunnit altaassa 8.1. alkaen, TÖÖLÖ

Vesiliikunta- ja VirtuaaliVesi -tuntien aikana ryhmäliikunta-allas on varattu. Ajantasaisen ryhmäliikuntaohjelman löydät aina netin varausjärjestelmästä [www.urheiluhallit.fi/varaukset](http://www.urheiluhallit.fi/varaukset).

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
6.50 Power 7 #circuit	6.35 Power 6 #circuit	6.50 Cardio 6 #athletic	7.00 Cardio 7 #tone	7.00 Power 5 #challeng	9.00 Cardio 5 #ton	9.40 Cardio 7 #athletic
7.40 Cardio 7 #athletic	7.10 Move 7 #core	7.40 Power 5 #circuit	7.35 Power 1 #circuit	7.40 Cardio 5 #athletic	17.30 Power 7 #circuit	10.20 Hydrobic
10.00 Cardio 7 #athletic	9.25 Cardio 7 #tone	10.05 Hydrobic	11.20 Move 7 #core	8.30 Move 7 #cor		17.45 Beat 5 #stepup
10.55 Vesivoimistelu *	10.05 Vesivoimistelu *	10.55 Cardio 5 #athletic	12.15 Vesivoimistelu *	9.25 Vesivoimistelu *		18.35 Cardio 7 #athletic
11.30 Vesivoimistelu *	10.40 Vesivoimistelu *	11.55 Vesivoimistelu *	15.00 Cardio 5 #tone	10.00 Hydrobic		
12.05 Vesivoimistelu *	11.15 Vesivoimistelu *	12.30 Vesivoimistelu *	15.40 Hydrobic	10.45 Vesivoimistelu *		
15.40 Hydrobic	11.55 Power 7 #circuit	13.10 Move 7 #core	16.30 Hydrobic	11.25 Cardio 7 #athletic		
16.30 Hydrobic	15.30 Cardio 6 #athletic	19.30 Cardio 7 #athletic	17.05 Vesi HIIT	18.40 Power 6 #circuit		
17.20 Power 7 #circuit	18.20 Hydrobic		19.00 Beat 5 #stepup			
18.10 Beat 5 #shine	19.05 Hydrobic					

[urheiluhallit.fi/hinnat](http://urheiluhallit.fi/hinnat)

[urheiluhallit.fi/kauppa](http://urheiluhallit.fi/kauppa)

[urheiluhallit.fi/tuntikuvaukset](http://urheiluhallit.fi/tuntikuvaukset)



Vesiliikuntaa virtuaaliohjaajan opastamana.