

Ryhmäliikuntatunnit altaassa 2.5. 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 Move 8 #core	6.35 Move 8 #mobility	6.50 Power 2 #circuit	7.00 Beat 6 #stepup	6.55 Power 3 #circuit	9.00 Cardio 4 #athletic	9.40 Power 4 #challenge
7.40 Beat 6 #shine	7.10 Cardio 3 #athletic	7.45 Cardio 7 #tone	7.35 Power 5 #challenge	7.35 Cardio 4 #athletic	17.30 Cardio 7 #athletic	10.20 Hydrobic
10.00 Move 8 #core	9.20 Cardio 3 #tone	10.00 Hydrobic	11.15 Move #core	8.30 Move 8 #core		17.45 Power 2 #circuit
10.55 Vesivoimistelu *	10.05 Vesivoimistelu *	10.45 Vesivoimistelu *	12.05 Cardio 6 #athletic	9.25 Vesivoimistelu *		18.40 Beat 6 #stepup
11.30 Vesivoimistelu *	10.40 Vesivoimistelu *	11.20 Vesivoimistelu *	14.30 Vesivoimistelu *	10.00 Hydrobic		
12.05 Vesivoimistelu *	11.15 Hydrobic	12.30 Beat 6 #shine	15.40 Hydrobic	10.45 Vesivoimistelu *		
12.45 Move 8 #mobility	11.55 Move 8 #core	12.35 Cardio 4 #athletic	16.25 Hydrobic	11.25 Beat 6 #stepup		
15.40 Hydrobic	12.30 Cardio 3 #athletic	19.30 Move 8 #core	17.00 Hydrobic	18.50 Power 4 #circuit		
16.25 Hydrobic	13.15 Hydrobic		19.00 Power 5 # circuit			
17.15 Cardio 4 #athletic	15.30 Power 4 #circuit		19.35 Beat 6 #shine			
17.50 Beat 6 #stepup	18.20 Hydrobic					
	19.05 Hydrobic					



Vesiliikuntaa virtuaaliohjaajan opastamana.

urheiluhallit.fi/kauppa

urheiluhallit.fi/tuntikuvaukset