

LUKUJÄRJESTYS

18.12.2017-24.12.2017

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7:30-8:20 Club Virtual -tunnit rasvanpolto	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein
9:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein			9:30-10:15 Crazy Training 45' Nana	7:00-12:00 Ryhtirata Ahti		
8:00-10:00 Omatoiminen Rullaus/ Venyttely Ahtin opastuksella Huom! Voit tulla mihin aikaan vaan!				Huom! Voit tulla mihin aikaan vaan! Ohjaaja paikalla 7:15-10:00		
16:30-17:15 Bodyweight circuit 45' Essi	16:30-17:15 Crazy Training 45' Nana	16:30-17:00 Positive Booty 30' Jansku	16:30-17:30 Timmitt Mimmit Nana PT -valmennus			
17:25-17:55 Ride HIIT 30' Noora	17:25-18:20 Positive Pump 55' Jansku	17:10-17:40 Positive Combat 30' Jansku				
18:00-18:15 Positive Abs 15' Noora	18:25-18:55 Positive Core 30' Jansku	17:45-18:00 Positive Abs 15' Jansku				
18:20-18:50 Positive Stretching 30' Noora	18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	18:10-18:55 Ride Cardio 45' Noora				
19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein		19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein				

HUOM! Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Seuraa ilmoittelua www.kuntokeskuspositive.fi ja/tai facebookissa

SININEN ILMA
HARMAA KIVI
VIHREÄ METSÄ
ORANSSI TULI

Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli
Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki
Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen
Haasteet, energia, vauhdin huumaa, menoa ja meininkiä vaativan liikkujan makuun.

RIDE sisäpyöräily

Easy
Cardio
Extreme

○ Lihaskunto
○ Aerobinen
○ Keho ja mieli

LUKUJÄRJESTYS

25.12.-31.12.2017

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-9:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein
					10:30-11:00 Ride Cardio 30' Noora	
					11:05-11:20 Positive Abs 15' Noora	
		16:30-17:15 Bodyweight circuit 45' Essi	16:30-17:15 Positive Tabata 45' Miika	16:30-17:30 Positive Relax 60' Noora	11:25-11:55 Foam Roller 30' Noora	
		17:25-17:55 Positive Booty 30' Essi		18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	12:00-16:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	
		18:00-18:15 Positive Abs 15' Noora				
		18:20-18:50 Ride HIIT 30' Noora				
		19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein				

HUOM! Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Seuraa ilmoittelua www.kuntokeskuspositive.fi ja/tai facebookissa

SININEN ILMA
HARMAA KIVI
VIHREÄ METSÄ
ORANSSI TULI

Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli
Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki
Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen
Haasteet, energia, vauhdin huumaa, menoa ja meininkiä vaativan liikkujan makuun.

RIDE sisäpyöräily

Easy
Cardio
Extreme

○ Lihaskunto
○ Aerobinen
○ Keho ja mieli

LUKUJÄRJESTYS

1.1.2018-7.1.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein
			9:30-10:15 Crazy Training 45' Nana	7:00-12:00 Ryhtirata Ahti		
				Huom! Voit tulla mihin aikaan vaan! Ohjaaja paikalla 7:15-10:00		
	16:30-17:15 Bodyweight circuit 45' Essi	16:30-17:00 Positive Kahvakuula 30' Noora	16:30-17:15 Ride Cardio 45' Henna	16:30-17:30 Positive Relax 60' Noora		
	17:25-17:55 Positive Booty 30' Essi	17:05-17:35 Positive Core 30' Noora	18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein			
	18:00-18:30 Ride Cardio 30' Henna	17:45-18:30 Foam Roller + Stretching 45' Noora				
	18:35-18:50 Positive Abs 15' Henna					
	19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein					

HUOM! Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Seuraa ilmoittelua www.kuntokeskuspositive.fi ja/tai facebookissa

SININEN ILMA
HARMAA KIVI
VIHREÄ METSÄ
ORANSSI TULI

Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli
Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki
Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen
Haasteet, energia, vauhdin huumaa, menoa ja meininkiä vaativan liikkujan makuun.

RIDE sisäpyöräily

Easy
Cardio
Extreme

○ Lihaskunto
○ Aerobinen
○ Keho ja mieli