

Ryhmäliikuntatunnit altaassa 10.9. 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 mix 1	6.35 Cardio 3 #athletic	6.50 Power 7 #circuit	7.00 Cardio 7 #tone	7.00 Power 7 #challenge	9.00 Move 8 #core	9.00 HIIT mix 2
7.40 Move 5 #core	7.15 HIIT mix 1	7.40 Cardio 3 #athletic	7.35 Power 6 #challenge	7.35 HIIT mix 2	17.30 HIIT mix 1	17.45 Power 7 #circuit
10.00 Cardio mix 1	8.50 HIIT mix 2	10.00 Hydrobic	11.15 Move 2 #mobility	8.30 Move 6 #mobilit		18.35 Cardio mix 1
10.55 Vesivoimistelu *	9.45 Vesivoimistelu *	10.45 Vesivoimistelu *	12.10 HIIT mix 1	9.25 Vesivoimistelu *		
11.30 Vesivoimistelu *	10.30 Vesivoimistelu *	11.20 Vesivoimistelu *	15.40 Hydrobic	10.00 Hydrobic		
12.05 Vesivoimistelu *	11.05 Vesivoimistelu *	12.05 HIIT mix 2	16.30 Hydrobic	10.45 Vesivoimistelu *		
12.45 Move 5 #core	11.45 Move 5 #core	14.00 Vesivoimistelu *	17.05 Vesi HIIT	11.25 Cardio 4 #tone		
15.40 Hydrobic	12.40 Cardio mix 1	19.30 Cardio mix 1	19.00 HIIT mix 2	12.05 Power 7 #challenge		
16.30 Hydrobic	15.30 HIIT mix 1		19.50 Power 3 #challenge	19.00 Cardio mix 1		
17.20 Power 2 #circuit	18.30 Hydrobic					
17.55 HIIT mix 1	19.15 Hydrobic					



Vesiliikuntaa virtuaaliohjaajan opastamana.

urheiluhallit.fi/kauppa

urheiluhallit.fi/tuntikuvaukset