

# Ryhmäliikuntatunnit altaassa 11.11. 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 Cardio 8 #athletic	6.40 Cardio 8 #tone	6.50 HIIT mix 1	7.00 Cardio 6 #athletic	7.00 Power #circuit	9.00 Cardio 8 #tone	9.00 Cardio 8 #athletic
7.40 Move 8 #core	7.15 Power 8 #circuit	7.40 Cardio 8 #athletic	7.35 Power 8 #challenge	7.35 Cardio mix 1	17.30 HIIT mix 2	17.45 Power 8 #circuit
10.00 Cardio 8 #athletic	9.05 Power 8 #challenge	10.00 Hydrobic	11.15 Move 8 #mobility	8.30 Cardio 8 #athletic		18.35 HIIT mix 1
10.55 Vesivoimistelu *	9.45 Vesivoimistelu *	10.45 Vesivoimistelu *	12.05 Beat 6 #stepup	9.25 Vesivoimistelu *		
11.30 Vesivoimistelu *	10.30 Vesivoimistelu *	11.20 Vesivoimistelu *	15.40 Hydrobic	10.00 Hydrobic		
12.05 Vesivoimistelu *	11.05 Vesivoimistelu *	12.10 Power 8 #circuit	16.30 Hydrobic	10.45 Vesivoimistelu *		
12.45 Move 7 #mobility	11.45 Cardio 8 #athletic	14.00 Vesivoimistelu *	17.05 Vesi HIIT	11.25 Cardio 7 #tone		
15.40 Hydrobic	12.35 Move 8 #core	19.30 HIIT mix 1	19.10 Cardio 8 #athletic	12.00 Beat 6 #shine		
16.30 Hydrobic	15.30 Cardio mix 1			19.00 Power 8 #circuit		
17.20 Power 8 #circuit	18.30 Hydrobic					
17.55 HIIT mix 2	19.15 Hydrobic					



Vesiliikuntaa virtuaaliohjaajan opastamana.

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

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