

MAANANTAI**SIURI-SALI**

10:00 Seniorit	45
12:00 BodyBalance	
16:00 RollerKehonhuolto	45
16:50 Tone	45
17:40 BodyPump	45
18:30 Sh`bam	45

ARMI-SALI

16:10 Bootcamp	30
16:45 Sisäpyöräily, super	45
18:45 Sisäpyöräily, easy	30
19:20 CxWorx	30

TUUSTAI**SIURI-SALI**

11:15 Venyttely	45
15:30 BodyCombat	45
16:20 KokoKroppa	45
17:10 Pilates	
18:15 BodyAttack	
19:15 Strong by Zumba	45
20:10 YinJooga	45

ARMI-SALI

16:30 Sisäpyöräily, easy	45
--------------------------	----

KUNTOSALI

10:00 SenioriKinesis	30
10:35 SenioriKinesis	30

KESKIVUOKKO**SIURI-SALI**

06:15 Jooga	55
10:30 Squeeze4Venus	30
11:10 Pilates	
16:15 CxWorx	30
16:50 BodyStep	45
17:40 Barre	30
18:15 Zumba	45
19:05 Kehonhallinta	45
19:55 BodyPump	

ARMI-SALI

16:20 NiskaSelkä	30
17:00 SPRINT	30
17:40 Toiminnallinen kiertoarjoittelu	30

TORSTAI**SIURI-SALI**

08:50 LempeäJooga	
10:00 Mamma&Muksu	45
11:00 BodyStep	
12:00 Venyttely	45
15:50 Squeeze4Venus	30
16:30 BodyBalance	
17:35 KokoKroppa	45
18:25 BodyPump	45
19:15 BodyCombat	

ARMI-SALI

16:20 SPRINT	30
17:00 NiskaSelkä	30
17:40 Sisäpyöräily, easy	45

PERJANTAI**SIURI-SALI**

10:00 Jooga-Pilates	
11:10 BodyPump	45
15:20 Latin	
16:10 Sh`bam	45
17:00 Kehonhallinta	45

ARMI-SALI

06:30 Sisäpyöräily, easy	45
16:00 SPBoost	45
17:00 KiddieJam	30

LAUANTAI**SIURI-SALI**

10:20 Barre	30
11:00 Zumba	
12:10 Jooga	
15:00 WeekendSpecial	
16:00 BodyPump	

ARMI-SALI

09:15 Sisäpyöräily, super	55
---------------------------	----

SUNNUNTAI**SIURI-SALI**

10:00 Tone	45
11:00 BodyBalance	
16:20 GymstickMuscle	45
17:10 BodyStep	
18:15 Venyttely	30

ARMI-SALI

10:15 Lasten Leikkijumppa	
---------------------------	--

♥ Kaikilla sisäpyöräily- ja SPRINT-tunneilla on käytössä sykeohjaus.
Weekend Special on vaihtuva tunti.

Reaaliaikaisen kalenterin löydät osoitteesta
bc.clubmanagement.fi.

Oranssi = TULLI ●

Haasteet, energia, vauhdin huuma, menoa ja meininkiä vaativan liikujan makuun.

Vihreä = METSÄ ▲

Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen

Harmaa = KIVI ■

Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki

Sininen = ILMA ●

Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, rentous, keskittyminen sekä levollinen mieli