

Ma**Siiri-sali**

10:00 Seniorit	45
11:00 Venyttely	55
12:00 BodyBalance	55
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

Ti**Siiri-sali**

11:15 Lavis	45
15:30 BodyCombat	45
16:20 KokoKroppa	45
17:10 Pilates	55
18:15 BodyAttack	55
19:15 Strong by Zumba	45
20:10 YinJooga	45

Armi-sali

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

Kuntasali

10:00 SenioriKinesis	30
10:35 SenioriKinesis	30

Ke**Siiri-sali**

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

Armi-sali

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

To**Siiri-sali**

8:50 LempeäJooga	55
10:00 Mamma&Muksu	45
11:00 BodyStep	55
12:00 Venyttely	45
15:50 Squeeze4Venus	30
16:30 BodyBalance	55
17:35 KokoKroppa	45
18:25 BodyPump	45
19:15 BodyCombat	55

Armi-sali

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

Pe**Siiri-sali**

10:00 Jooga-Pilates	55
11:10 BodyPump	45
15.20 Dance	55
16:10 Sh'bam	45
17:00 Kehonhallinta	45

Armi-sali

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

La**Siiri-sali**

10:20 Barre	30
11:00 Zumba	55
12:10 Jooga	55
15:00 WeekendSpecial	
16:00 BodyPump	45

Armi-sali

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

Su**Siiri-sali**

10:00 Tone	45
11:00 BodyBalance	55
16:20 GymsticMuscle	45
17:10 BodyStep	55
18:15 Venyttely	30

Armi-sali

10:15 Lasten Leikkijumppa	30
17:00 Sisäpyöräily	55

Oranssi

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

Harmaa

Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki

Sininen

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

Vihreä

Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen.

Lisätietoja tunneistamme

- Kaikilla sisäpyöräily - ja SPRINT-tunneilla on käytössä sykeohjaus.

-Weekend Special on vaihtuva tunti.

- Sinisillä tunneilla et tarvitse kenkiä.

- Barre-tunnilla ollaan sukat jalassa.

- Unohtuiko varusteita kotiin? Pyydä respasta lainaan, meiltä löytyy kenkiä sekä paitoja!

- Reaaliaikaisen kalenterin löydät osoitteesta bc.clubmanagement.fi.