

MA

SIIRI-SALI

11:10	BC Kunto	** 45
12:00	BodyBalance	* 55
16:00	BC Roller	* 45
16:50	BC Step	** 45
17:40	BodyPump	** 45
18:35	Sh'bam	** 45

ARMI-SALI

16:10	BC Syke	*** 30
16:45	BC Super sisäpyöräily	*** 45
18:45	BC Basic sisäpyöräily	** 45
19:20	CxWorx	** 30
KUNTOSALI		
10:00	BC 60+ Kinesis	** 30
10:35	BC 60+ Kinesis	** 30
16:30	Ohjaaja kuntosalilla	45

BC-TUNNIT

Huippulaadukkaat BC-tuoteperheen tunnit tunnistat vaaleanpunaisesta, pinkistä ja violetista väristä. Näillä tunneilla treenaat vain Beauty Centerillä!

BC-tunneista löytyy upea kattaus moderneja treenejä dynaamisesta venyttelystä räjähtävään voimaan.

Reaaliaikaisen kalenterin löydät osoitteesta

bc.clubmanagement.fi.

TI

SIIRI-SALI

10:00	BC 60+ Lihaskvoima	** 45
11:00	BodyPump	** 45
12:00	YinJooga	* 45
15:30	BodyCombat	*** 45
16:20	BodyAttack	*** 45
17:25	BC Kunto	** 45
18:15	Barre	** 30
18:55	BodyPump	** 45
19:50	BodyBalance	* 55

ARMI-SALI

11:10	BC Basic sisäpyöräily	** 45
16:30	BC Basic sisäpyöräily	** 45
17:30	BC NiskaSelkä	* 30
18:05	KiddieJam	45

KE

SIIRI-SALI

06:30	Avaava Jooga	* 55
10:30	Squeeze4Venus	* 30
11:10	Pilates	* 55
12:15	BC Venyttely	* 45
15:30	BodyBalance	* 45
16:20	Barre	** 30
17:00	BodyStep	** 45
17:55	Lavis	** 45
18:50	Zumba	** 45
19:40	BC Liikkuvuus	* 45

ARMI-SALI

16:20	BC NiskaSelkä	* 30
17:10	SPRINT sisäpyöräily	*** 30
17:50	CxWorx	** 30

KUNTOSALI

16:15	Ohjaaja kuntosalilla	45
-------	----------------------	----

RYHMÄLIKUNTA-TUNTIEN TASOT

*	HELPPO
**	KESKITASO
***	HAASTAVA

Tuntikuvaukset löydät osoitteesta

www.beautycenteroulu.com/ryhmaliikunta

TO

SIIRI-SALI

08:50	BC LempeäJooga	* 55
10:00	BC Mamma&Muksu	45
11:00	Lavis	** 45
12:00	BC Voima	*** 45
15:30	Squeeze4Venus	* 30
16:05	BC Kunto	** 55
17:00	Pilates	* 55
18:05	BodyCombat	*** 55
19:10	BodyPump	** 55
20:15	BC VenyttelyRentoutus*	45

ARMI-SALI

16:20	SPRINT sisäpyöräily	*** 30
17:00	BC Circuit	** 30
17:40	BC Super sisäpyöräily	*** 45

KUNTOSALI

09:50	BC 60+ Kinesis	** 30
10:25	BC 60+ Kinesis	** 30

PE

SIIRI-SALI

09:20	BC 60+ Kunto	** 30
10:00	Jooga-Pilates	* 55
11:10	BodyStep	*** 55
15:30	Tanssi!	** 45
16:20	BC Step	** 45
17:15	BodyPump	** 45
18:20	BodyBalance	* 45

ARMI-SALI

16:00	BC Boost sisäpyöräily	** 45
-------	-----------------------	-------

LA

SIIRI-SALI

10:20	BC VatsaSelkä	** 30
11:00	Zumba	** 55
12:10	Jooga	* 55
14:00	BC XL Move	** 45
15:00	Barre	** 45
16:00	BodyPump	** 55

ARMI-SALI

09:15	BC Super sisäpyöräily	*** 55
-------	-----------------------	--------

SU

SIIRI-SALI

10:00	Tone	** 45
11:00	BodyBalance	* 55
16:25	GymsticMuscle	** 45
17:10	BodyStep	*** 55
18:15	BC Venyttely	* 30

ARMI-SALI

17:15	BC Basic sisäpyöräily	** 55
-------	-----------------------	-------