

MA

## RYTMI

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

## VAUHTI

16:10	BC Syke	***	30
16:45	BC Super sisäpyöräily	***	45
18:45	BC Basic sisäpyöräily	**	45
19:20	CxWorx	**	30

## VOIMA

10:00	BC 60+ Kinesis	**	30
10:35	BC 60+ Kinesis	**	30
16:30	Ohjaaja kuntosalilla		45

## BC-TUNNIT

Huippulaadukkaat BC-tuotepereheen tunnit tunnustat 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](http://bc.clubmanagement.fi).

## RYHMÄLIIKUNTA-TUNTIEN TASOT

\* HELPPO  
\*\* KESKITASO  
\*\*\* HAASTAVA

Tuntikuvaukset löydät osoitteesta

[www.beautycenteroulu.com/ryhmaliikunta](http://www.beautycenteroulu.com/ryhmaliikunta)

TI

## RYTMI

10:00	BC 60+ Lihasvoima	**	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

## VAUHTI

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

KE

## RYTMI

06:30	Avaava Jooga	*	55
10:30	Squeeze4Venus	*	30
11:10	Pilates	*	55
12:15	BC Venyttely	*	45
13:15	BC 60+ Start	*	45
15:30	BodyBalance	**	30
16:20	Barre	**	45
17:00	BodyStep	**	45
17:55	Lavis	**	45
18:50	Zumba	*	45
19:40	BC Liikkuvuus		

## VAUHTI

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

## VOIMA

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

TO

## RYTMI

08:50	BC LempeäJooga	*	55
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

## VAUHTI

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

## VOIMA

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

PE

## RYTMI

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

## VAUHTI

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

LA

## RYTMI

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

## VAUHTI

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

SU

## RYTMI

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

## VAUHTI

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