



VIRTUAALISPINNING
AIKATAULU 4.12 →
* PIDÄTÄMME
OIKEUDEN
MUUTOKSIIN

Siellä ne...
kuntosalit
jumpat
kuntoklubit
...on.

www.hyvakunto.com



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00-8:00 COL DE LA MADELEINE	6:00-7:00 BELGIAN ARDENNES	6:00-7:00 DUTCH HILLS	7:00-8:00 COL DE MADELEINE	6:00-7:00 BELGIAN ARDENNES	6:00-7:00 LA ROMANA	6:00-7:00 BELGIAN ARDENNES
8:00-9:00 BELGIAN ARDENNES	7:00-8:00 COL DE SAN BASTIANO	7:00-8:00 COL DE VIZZAVONA	8:00-9:00 BELGIAN ARDENNES	7:00-9:00 COL DE SAN BASTIANO	7:00-8:00 CALANCHES DE PIANA	7:00-8:00 CALANCHES DE PIANA
9:00-10:00 DUTCH HILLS	8:00-9:30 CORSICA XL	8:00-9:00 SOUTHERN LIMBURG	9:00-10:00 DUTCH HILLS	9:00-10:30 CORSICA XL	8:00-9:00 BLICK	8:00-9:00 COL DE VIZZAVONA
10:00-11:00 CALANCHES DE PIANA	10:00-11:00 COL DE L'ISERAN	9:00-10:00 LA PLAGNE	10:00-11:00 CALANCHES DE PIANA	11:00-12:00 COL DE L'ISERAN	9:00-10:00 COL DE SAN NARTINO	9:00-10:00 EL PUEBLO
11:00-12:00 CAP HORSE	11:00-12:00 COL DU GLANDON	10:00-11:00 POSBANK	11:00-12:00 CAP HORSE	12:00-13:00 COL DU GLANDON	10:00-11:30 CORSICA XL	10:00-11:00 LIMBURG FINEST
12:00-13:00 EL TEIDE	12:00-13:00 BELGIAN ARDENNES	11:00-12:00 BELGIAN ARDENNES	12:00-13:00 EL TEIDE	13:15-14:00 LIMPURG FINEST	12:00-13:00 POSBANK	11:00-12:30 SOUTHERN LIMBURG XL
13:00-14:00 CATANIA	13:00-14:00 COL DE L'ISERAN	12:00-13:00 COL DE SAN BASTIANO	13:00-14:00 CATANIA	14:00-15:00 EL PUEBLO	13:00-14:00 VAL D'ISERE	13:00-14:00 VAL D'ISERE
14:00-15:00 SANTA CRUZ	14:00-15:00 EL TEIDE	13:00-14:00 NATIONAL PARK DE LA VANOISE	14:00-15:00 SANTA CRUZ	15:00-16:00 CATANIA	14:00-15:00 VIVE LA FRANCE	14:00-15:00 EL TEIDE
15:00-16:00 BLICK	15:00-16:00 CATANIA	14:00-15:00 BLICK	15:00-16:00 BLICK		15:00-16:00 BLICK	15:00-16:00 EL PUEBLO
16:00-17:00 CORSICA	16:00-17:30 CORSICA XL	15:00-16:00 COL DU GLANDON	16:00-17:30 CORSICA	16:00-17:00 CAP HORSE	16:00-17:00 CATANIA	16:00-17:00 LA ROMANA
17:00-18:00 SOUTHERN LIMBURG	20:00-21:00 DUTCH HILLS	16:00-17:00 COL DE VIZZAVONA	17:45-18:40 SOUTHERN LIMBURG	17:00-18:30 CORSICA XL	17:00-18:00 COL DE LA CROIX- DE-FER	17:00-18:00 NATIONAL PARK DE LA VANOISE
18:00-19:00 COL DU GLANDON		17:00-18:00 SANTA CRUZ	19:30-20:30 COL DE LA MADELEINE	18:45-19:45 SANTA CRUZ	18:00-19:00 DUTCH HILLS	20:00-21:00 VIVE LA FRANCE
20:30-21:30 CORONA FORESTAL		19:30-20:30 POSBANK	20:30-21:30 CAP HORSE	19:45-20:45 DUTCH HILLS	19:00-20:00 BELGIAN ARDENNES	

VIRTUAALISPINNING VÄRIKOODIT:

Kunnon parantaminen
Rasvanpoltto
Lihasharjoittelu

Hyvä Kunto Jokela
Keskustie 9-11
05400 Jokela
Puh: 040 535 3002

Virtuaalitunneille ei tarvitse ilmoittautua. Tunti lähtee automaattisesti päälle aikataulun mukaisesti. Spinningsalista löytyy virtuaalituntien ohjeet. Jos haluat lisäksi virtuaali tunnin jonain muuna aikana kuin aikataulussa on, tule juttelemaan vastaanottoon.





VIRTUAALIJUMPPA
AIKATAULU 4.12 →
* PIDÄTÄMME
OIKEUDEN
MUUTOKSIIN

Siellä ne...
kuntosalit
jumpat
kuntoklubit
...on.

www.hyvakunto.com



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
5:00-6:00 LESMILLS BODYBALANCE	6:00-7:00 CMS KAHVAKUULA	5:00-6:00 LESMILLS BODYPUMP	5:00-6:00 LESMILLS BODYBALANCE	6:00-7:00 CMS KAHVAKUULA	5:00-6:00 LESMILLS BODYPUMP	5:00-6:00 LESMILLS BODYBALANCE
6:00-7:00 LESMILLS BODYPUMP	7:00-7:30 LESMILLS CX'WORK	6:00-7:00 LESMILLS BODYCOMBAT	6:00-7:00 LESMILLS BODYPUMP	7:00-7:30 LESMILLS CX'WORK	6:00-7:00 LESMILLS BODYCOMBAT	6:00-7:00 LESMILLS BODYPUMP
7:00-8:00 LESMILLS BODYCOMBAT	7:30-8:30 LESMILLS BODYBALANCE	7:00-8:00 LESMILLS BODYBALANCE	7:00-8:00 LESMILLS BODYCOMBAT	7:30-8:30 LESMILLS BODYBALANCE	7:00-8:00 LESMILLS BODYBALANCE	7:00-8:00 LESMILLS BODYCOMBAT
8:00-9:00 CMS YOFACFLOW	8:30-9:30 LESMILLS BODYPUMP	8:00-8:30 CMS CORE	8:00-9:00 CMS YOFACFLOW	8:30-9:30 LESMILLS BODYPUMP	8:00-8:30 CMS CORE	8:00-9:00 CMS YOFACFLOW
9:00-10:00 CMS KAHVAKUULA	12:20-13:20 LESMILLS SH'BAM	8:30-9:00 CMS RENTOUTUS	11:00-12:00 LESMILLS BODYCOMBAT	12:00-13:00 LESMILLS BODYBALANCE	8:30-9:00 CMS RENTOUTUS	9:00-10:00 CMS KAHVAKUULA
10:00-11:00 LESMILLS BODYPUMP	13:30-14:30 CMS KUNTOJUMPPA	11:05-11:35 CMS VENYTTELY	12:00-13:00 LESMILLS SH'BAM	13:30-14:30 CMS KUNTOJUMPPA	12:10-13:10 LESMILLS BODYPUMP	11:30-12:30 LESMILLS BODYPUMP
11:00-12:00 LESMILLS BODYCOMBAT	14:40-15:10 LESMILLS CX'WORK	12:00-13:00 CMS FEVER	13:00-13:30 CMS VENYTTELY	14:40-15:10 LESMILLS CX'WORK	13:15-14:15 LESMILLS BODYCOMBAT	12:35-13:35 LESMILLS BODYCOMBAT
12:00-13:00 LESMILLS SH'BAM	15:15-16:15 CMS YOGAFLOW	13:00-14:00 CMS KAHVAKUULA	14:00-14:30 CMS CORE	15:15-16:15 LESMILLS SH'BAM	14:20-15:20 LESMILLS BODYBALANCE	14:00-14:30 CMS CORE
13:00-13:30 CMS VENYTTELY	16:15-16:45 LESMILLS CX'WORX	14:00-15:00 LESMILLS BODYBALANCE	15:00-16:00 CMS FEVER	20:00-20:30 LESMILLS CX'WORX	15:30-16:00 RENTOUTUS	14:30-15:30 CMS YOGAFLOW
14:00-14:30 CMS CORE	20:40-21:40 CMS KUNTOJUMPPA	15:00-16:00 LESMILLS BODYPUMP	16:00-16:30 CMS RENTOUTUS	20:35-21:35 CMS FEVER	16:00-17:00 LESMILLS BODYCOMBAT	20:35-21:05 CMS CORE
15:00-16:00 CMS FEVER	21:45-22:15 CMS CORE	16:00-17:00 LESMILLS BODYCOMBAT	21:20-22:00 CMS CORE	21:40-22:40 LESMILLS BODYBALANCE	17:00-18:00 LESMILLS SH'BAM	21:20-22:20 CMS KUNTOJUMPPA
16:00-16:30 CMS RENTOUTUS	22:20-22:50 CMS VENYTTELY	21:40-22:40 CMS KAHVAKUULA	22:05-22:35 CMS RENTOUTUS	22:45-23:15 CMS CORE	18:00-18:30 LESMILLS CX'WORX	22:30-23:00 CMS RENTOUTUS
21:20-22:20 CMS KUNTOJUMPPA	22:55-23:25 CMS RENTOUTUS				18:30-19:00 CMS RENTOUTUS	

VIRTUAALIJUMPPA VÄRIKOODIT:

Rauhalliset tunnit (rauhottuminen, rentous, hengitys)
Liikkuvat perustunnit (rytmikkyys, selkeys, onnistuminen)
Haastavat perustunnit (voima, sitkeys, lihaskunto)
Raskaat tunnit (haasteetta, kova tempo, kova meininki)

Virtuaalitunneille ei tarvitse ilmoittautua. Tunti lähtee automaattisesti päälle aikataulun mukaisesti. Spinningsalista löytyy virtuaalituntien ohjeet. Jos haluat lisäksi virtuaali tunnin jonain muuna aikana kuin aikataulussa on, tule juttelemaan vastaanottoon.

Hyvä Kunto Jokela
Keskustie 9-11
05400 Jokela
Puh: 040 535 3002

