



RYHMÄLIIKUNTA- AIKATAULU 5.8.19 →

*pidätämme oikeuden muutoksiin

Siiellä ne...
kuntosalit
jumpat
kuntoklubit
...on.

www.hyvakunto.com



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9:30-10:30 ZUMBA® ISO SALI NORA	10:00-11:00 PILATES ISO SALI SARI	10:00-11:00 KUNTOSALICIRCUIT KUNTOSALI HELEN			10:00-11:00 PILATES ISO SALI SARI	
10:35-11:35 SPIN&BODY SISÄPYÖRÄILY JA ISO SALI NORA						
						17:00-17:45 MÄKI (TASO 2-3) SISÄPYÖRÄILY HELEN
		17:30-18:30 BODYPUMP® ISO SALI HANNA L.				17:50-18:50 PUMP ISO SALI HELEN
18:00-19:00 KUNTOSALICIRCUIT KUNTOSALI HELEN	17:30-18:15 RASVANPOLTTO (TASO 1-2) SISÄPYÖRÄILY NORA	18:35-19:20 BODYCOMBAT® PIENI SALI HANNA L.	17:00-18:00 PILATES ISO SALI SARI	KESÄ VIERAISSA! Jäsenillämme on mahdollisuus kesän aikana käydä kuntosalilla ja ryhmäliikuntatunneilla muillakin Hyvä Kunto-kuntoklubeilla jäsenyysmallista riippumatta. Käyttöoikeus on seuraavilla klubeilla: Hyvä Kunto Tuusula, Hyvä Kunto Jokela, Fit Kunto Villatehdas, Hyvä Kunto Keskusta, Fit Park Sveitsi ja Hyvä Kunto Riihimäki. Kulkukortti tulee aktivoida jokaiselle kuntoklubille erikseen, kysythän lisää oman klubisi vastaanotosta. Käyttöoikeus voimassa 20.5.19-2.9.19.		
19:05-20:05 MÄKI (TASO 2-3) SISÄPYÖRÄILY HELEN	18:20-19:05 KEHONPAINO TREENI ISO SALI NORA	19:05-20:05 ZUMBA® ISO SALI MARIA	18:05-19:05 KEHONHUOLTO ISO SALI SARI			
19:05-20:05 FASCIAMETHOD ISO SALI MIRA	19:00-20:00 HATHAJOOGA PIENI SALI MIIA	19:25-20:10 BODYBALANCE® PIENI SALI HANNA L.	20:00-21:00 ZUMBA® ISO SALI VICTOR			

RYHMÄLIIKUNTATUNTIEN VÄRIKOODIT:

Rauhalliset tunnit (rauhottuminen, rentous, hengitys)

Liikkuvat perustunnit (rytmikkyys, selkeys, onnistuminen)

Haastavat perustunnit (voima, Sitkeys, lihaskunto)

Raskaat tunnit (haasteetta, kova tempo, kova meininki)

Spinningtunnit (sisäpyöräily)

Ryhmäliikunta- ja virtuaalituntiselosteet löytyvät vastaanotosta.

* Ryhmäliikuntatunneille tulee aina ilmoittautua vastaanoton leimauslaitteeseen. Kone tulostaa kuitenkin joka annetaan tunnin ohjaajalle. Ulkotunneille ei tarvitse ilmoittautua.

LAPSIMAAILMA AVOINNA:

MA 9:15-10:45 / 17:45-20:20
 TI 17:15-20:15
 KE 9:45-11:15 / 17:15-20:30
 TO 9:45-11:15 / 16:45-19:20
 PE -
 LA 9:45-11:15
 SU 16:45-19:15

HYVÄ KUNTO JOKELA

Keskustie 9-11
 05400 Jokela
 Puh: 040 535 3002
 www.hyvakunto.com