

Ohjatut tunnit:

Helppo

Keskitaso

Crossi

Ryhmävalmennukset

Ohjatut tunnit 45-60min): pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 15henk.

Nuorten ohjattu: kesto 45-60min, pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 9henk.

Venyttely: keho kiittää! Liikkuvuus ja kehonhuolto tunti (kesto 30-45min)

Pienryhmävalmennus: toteutetaan erikseen sovitulle ajanjaksolle.

Ni = Niklas

No = Noora

K = Katja

A = Annika

T = Tanja

ASIAKASPALVELU PALVELEE 24/7 - 046 876 2262 / info@tnsport.fi

Kalenterin päivitykset ilmoitetaan vähintään 1kk ennen muutosta.

1.1.2022 ->

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
8		6:30-7:30		6:30-7:30				
9			9:00-13:00	9:00-13:00				
10		Keskitaso / Ni 10:15-11:15				Keskitaso / Ni 10:15-11:15	Venyttely / A 10:00-10:45	
11		Venyttely 30min					Paritreeni 11:00-12:00	
12								
13		13:00-14:00						
14						14:00-15:00		
15					Nuoret / Ni 10v.+ 15:15-16:00			
16								
17	16:45-17:45	17:00-18:00	Nuoret / No 12v.+ 16:45-17:45	17:00-18:00	16:45-17:45			
18	Crossi / No 18:00-19:00	18:05-19:05	Keskitaso / K 18:00-19:00	18:05-19:05	Crossi / No 18:00-19:00			
19	Keskitaso / Ni 19:10-20:10	19:15-20:15	Crossi / K 19:10-20:10	19:15-20:15				
20	20:15-21:15		20:15-21:15					

Vihreä Nuorten toiminnallinen (kevyt) Someroliikkuu mallin ryhmä (joka pe 15:15 veloituseton), venyttely/kehonhuolto

Keltainen Keskitason toiminnallinen crossi, jossa treenataan monipuolisesti voimaa sekä metcon kiertoja ilman vaativia crossfit liikkeitä

Musta Crossitunti jossa treenataan monipuolisesti crossfitin taito elementtejä, treenataan voimaa sekä metcon kiertoja

Koutsit Lauantain paritreeneissä on vaihtuva koutsit

Ryhmätila Erilliset valmennusryhmät jotka käyttävät ryhmätilaa. Jos ryhmä poikkeuksellisesti ulkona niin tällöin ryhmätilaa saa käyttää.