

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 1vko ennen muutosta.

13.8.2022 ->

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

**Vihreä** Nuorten tunnit ke ja pe kuuluu Someron harrastamisen malliin (jotka ovat veloitetuttomat), venyttely/kehonhuolto

**Keltainen** Keskitason toiminnallinen, jossa treenataan voimaa ja erilaisia kuntopiirityyppisiä harjoituksia skaalattujen crossfit liikkeiden kera

**Musta** Crossitunti, jossa treenataan crossfitin taitoelementtejä, voimaa sekä erilaisia kuntopiirityyppisiä harjoituksia

**Koutsit** Perjantain hikijumppassa on vaihtuva koutsit

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