

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
IL = Ilona

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

Kalenterin päivitykset ilmoitetaan vähintään 1vko ennen muutosta.

7.1.2024 ->

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	10:30-12:00		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			HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI <small>SOMERO</small>	Nuoret / Ni 10-14v. 15:15-16:00		
16							
17	16:45-17:45	17:00-18:00	Nuoret / IL 15v.+ 16:45-17:45	17:00-18:00	16:45-17:45		
18	Crossi / No 18:00-19:00	18:05-19:05	Keskitaso / IL 18:00-19:00	18:05-19:05	Hikijumppa / Ni 18:00-19:00		
19	Keskitaso / No 19:10-20:10	19:15-20:15	Crossi / IL 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 veloituksettomat), 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