



Ohjatut tunnit:

Helppo
Keskitaso
Crossi
Ryhmävalmennukset

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

Nuorten ohjatut: kesto 45min, pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 12henk.

Kehonhuolto: ja kroppa kiittää! Liikkuvuus ja kehonhuolto (kesto 30-45min)

Ryhmävalmennukset: toteutetaan erikseen sovitulle ajanjaksolle.

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

Vakiokalenteriohjelman päivitykset ilmoitetaan vähintään 1vko ennen muutosta.

Valmentajat:

Ni=Niklas

No=Noora (Eemeli)

J=Jenni

A=Annika

K=Katja

Ar=Aron

16.8.2026 ->

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8		Rätkis 6:30-7:30		Rätkis 6:30-7:30			
9							
10		Keskitaso 9:45-10:45			Keskitaso 9:45-10:45	Kehonhuolto 10:00-10:45	
11		Rämä +60v. 11:00-12:00			Rämä +60v. 11:00-12:00	Omaryhmä 11:00-12:00	
12							
13							
14							
15	Sopa lentopallo 15:30-16:30		Sopa lentopallo 15:30-16:30		Nuoret 10-12v. 15:15-16:00		
16							
17	Äijät ma/pe 16:45-17:45	Rätkis ti/to 17:00-18:00	Nuoret +12v. 16:45-17:45	Rätkis ti/to 17:00-18:00	Äijät ma/pe 16:45-17:45		
18	Crossi 18:00-19:00	Rätkis ti/to 18:05-19:05	Keskitaso 18:00-19:00	Rätkis ti/to 18:05-19:05	18:00-19:00		
19	Keskitaso 19:10-20:10	Äijät ti/to 19:15-20:15	Crossi 19:10-20:10	Äijät ti/to 19:15-20:15			
20							

Helppo Nuorten tunnint ke ja pe kuuluvat Someron harrastamisen malliin, jotka veloituksettomat. Kehonhuolto erikseen lauantaisin.

Keskitaso Tunnit sis. toiminnallisia liikkeitä ilman painonnostoa (tempaus & työntö). Voimaproget samoja keskitasolla ja crossissa.

Crossi Tunnit sis. vaativampia toiminnallisia liikkeitä sekä painonnostoa (tempaus & työntö). Voimaproget samoja.

Valmentajat Tuntien vetäjät näet kulkurista kun ilmoittaudut tunneille.

Valmennukset Erilliset valmennusryhmät jotka käyttävät ryhmätilaa. Jos ryhmä ei toteudu niin ryhmätilan käyttövuoroista näet kun tila vapaana.