

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.

Koutsit:
Ni = Niklas
No = Noora
K = Katja
A = Annika

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

Kalenterin päivitykset ilmoitetaan vähintään 1vko ennen muutosta.

29.12.2024 ->

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8		6:30-7:30		6:30-7:30			
9							
10		Keskitaso 10:15-11:15	10:30-12:00		Keskitaso 10:15-11:15	Venyttely 10:00-10:45	
11						11:00-12:00	
12							
13							
14							
15					Nuoret 10-14v. 15:15-16:00		
16				HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI SOMERO			
17	16:45-17:45	17:00-18:00	Nuoret 15v.+ 16:45- 17:45	17:00-18:00	16:45-17:45		
18	Crossi 18:00-19:00	18:05-19:05	Keskitaso 18:00-19:00	18:05-19:05	Hikijumppa 18:00-19:00		
19	Keskitaso 19:10-20:10	19:15-20:15	Crossi 19:10-20:10	19:15-20:15			
20							

Vihreä Nuorten tunnit ke ja pe kuuluu Someron harrastamisen malliin (jotka ovat veloituksettomat) ja venyttely/kehonhuolto erikseen

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 Tuntien vetäjät näet erikseen kun ilmoittaudut kulkurin kautta tunneille

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