

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.

31.8.2025 ->

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