

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 1kk ennen muutosta.

4.9.2022 ->

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8							
9							
10		Keskitaso / Ni 10:15-11:15			Keskitaso / Ni 10:15-11:15	Venyttely / A 10:00-10:45	
11		Venyttely 30min				Paritreeni 11:00-12:00	
12						Venyttely 30min	
13							
14							
15					Nuoret / Ni 10-12v. 15:15-16:00		
16							
17			Nuoret / No 12v.+ 16:45-17:45		Circuit kiertoharj. 16:45-17:45		
18	Crossi / No 18:00-19:00		Keskitaso / K 18:00-19:00		Crossi / No 18:00-19:00		
19	Keskitaso / Ni 19:10-20:10		Crossi / K 19:10-20:10				
20							

Vihreä Nuorten toiminnallinen (kevyt) Someroliikkuu mallin ryhmä (joka pe 15:15 veloitukseton), venyttely/kehonhuolto, kevyt circuit

Keltainen Keskitason toiminnallinen crossi, jossa treenataan monipuolisesti voimaa sekä metcon kiertoja ilman vaativia crossfit liikkeitä

Musta Crossitunti jossa treenataan monipuolisesti crossfitin taito elementtejä, treenataan voimaa sekä metcon kiertoja

Koutsit Perjantain circuit ja lauantain paritreeneissä on vaihtuva koutsu