

WOD Päivätreenit:  
 Aloittelija - Helppo  
 Soturi - Keskitaso  
 Mestari - Vaativa

WOD (päivätreenit 45-60min): pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 9henk.

WOD (nuoret): kesto 45min, pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 9henk.

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

OT Perhe WOD (päivätreeni): Ota lapsesi mukaan ja treenaa leikkisästi yhdessä ja erikseen.

Pienryhmävalmennus: Toteutetaan erikseen sovitulle ajanjaksolle. (kalenterissa sivuillamme tnsport.fi)

WOD / N = Niklas
WOD / A = Annika
WOD / K = Katja
WOD / T = Tanja

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

Vakiokalenteriohjelman päivitykset ilmoitetaan vähintään 1kk ennen muutosta.

6.3.2022 ->

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8						<del>WOD / N 8:30-9:15</del>	
9						<del>Mobility / N 30min</del>	
10		WOD / N 10:15-11:15			WOD / N 10:15-11:15	Omatoiminen Perhe WOD Jäsenien perheille 10-14	
11		<del>Mobility / N 30min</del>					
12							
13							
14							
15		<del>WOD / N 9-12v 15:15-16:00</del>	<del>WOD / N 13-16v. 15:15-16:00</del>				
16							
17							
18	WOD / N 18:00-19:00		WOD / K 18:00-19:00		WOD / A 18:00-19:00		
19	WOD / N 19:10-20:10		WOD / K 19:10-20:10				
20							

HUOM! Kesätauolla!

7.5. - 23.7 WODin tilalla porrastreeni klo 8:00-8:30. -Tanja