

GOGO CITY

RYHMÄLIIKUNTA, UUDISTETTU KUNTOSALI, SPINNING, INFRAPUNASAUNA JA UUTUUTENA LÄMPÖSALI



Syksy 2017

ma-pe 6-21.30,
la-su 9-17

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 BODYVIVE™	6.30 ★ AAMUVIRKKU-SPINNING 30	7.00 BODYPUMP™	9.00 EASY-SPINNING 20	7.00 GRIT™ PLYO 30	9.30 BODYPUMP™	10.30 BODYATTACK™ 30
12.00 SPINNING 20	7.00 CXWORX™ 30	10.15 BODYVIVE™	9.20 VATSA-SELKÄ 20	7.30 VATSA-SELKÄ 30	10.30 BODYCOMBAT™	11.00 BODYCOMBAT™ 30
12.20 KAHVAKUULA 20	7.30 BODYBALANCE™	11.15 LIIKKUVUUS/ VENTYTELY	9.40 VENYTTELY 20	9.15 LÄMPÖPILATES	11.00 ★ RASVANPOLTTO-SPINNING	11.00 ★ ENERGIA-SPINNING
12.40 VATSA-SELKÄ 20	10.15 BODYSTEP™	15.15 BODYPUMP™	10.15 BODYATTACK™	10.00 TEHO 30	11.30 MUOKKAUS	11.30 BODYBALANCE™
15.15 BODYATTACK™ 30	11.15 BODYPUMP™	16.15 BODYSTEP™	11.30 NISKA-HARTIA-TREENI	11.15 BODYPUMP™	12.30 VATSA-SELKÄ 30	12.30 BODYPUMP™
15.45 BODYSTEP™ 30	15.15 BODYCOMBAT™	17.00 ★ FLOW SPINNING	16.00 SPLASH-VESIJUMPPA 45	16.15 BODYATTACK™	13.00 VENYTTELY 30	15.00 LÄMPÖYOGA 90
16.15 CXWORX™ 30	16.00 LAVIS-VESIJUMPPA 45	17.15 BODYCOMBAT™	16.15 TERÄSPAKARAT 30	17.00 KAHVAKUULA 30		
16.30 ★ GOGO BARRE	16.15 BODYJAM™	18.00 BODYBALANCE™	16.15 BODYBALANCE™	17.15 JUSTDANCE 45		
16.45 GRIT™ PLYO 30	16.30 GoGo Ballet	18.00 KIINTEYTYS-TREENI	16.30 BODYBALANCE™	17.30 VATSA-SELKÄ 30		
17.00 SALIOHJELMA ALOITTELIJAT	17.15 TABATA 45	18.30 CXWORX™ 30	16.45 CXWORX™ 30	18.00 FLOW YOGA		
17.15 BODYJAM™	17.30 ASTANGA YOGA	19.00 YIN YOGA 75	17.15 BODYPUMP™	17.30 ★ SPIN & BODY		
17.30 MUOKKAUS	18.00 TEHO 30	19.00 GRIT™ STRENGTH 30	18.30 BODYCOMBAT™	18.30 YOGALATES		
18.00 ★ RASVANPOLTTO-SPINNING	18.00 ★ PAKARA-SPINNING 30	18.15 BODYSTEP™	18.30 YOGALATES			
18.00 KIINTEYTYS-TREENI	18.30 VATSA-SELKÄ 30					
18.30 BODYPUMP™	19.00 VENYTTELY 30					
18.30 BODYBALANCE™	19.15 BODYPUMP™					
19.30 BODYCOMBAT™						

MUISTATHAN
Lämpötunneilla suuri pyyhe pakollinen



Aloita näistä. Helppoa ja hauskaa.
Vaihtelevuutta, iloa ja haastetta.
Reippautta, energiaa ja sykehuippuja.
HIIT, High Intensity Interval Training.
Kuntosalitunti

Kaikki tunnit kestävät 55 minuuttia, ellei toisin mainita.
Muutokset mahdollisia.

1 h ILMAINEN PYSÄKÖINTI P-HÄMPISSÄ

AAMUPUURO ke klo 8.00 ja pe klo 7.30

Hämeenkatu 9, 33100 Tampere, p. 010 2871 450

GOGO PARK

RYHMÄLIIKUNTA, KUNTOSALI, SPINNING, UPEA VAPAAPAINOALUE, SQUASH, PINGIS



Syksy 2017

ma-to 6.30-22, pe 6.30-21,
la 9-20, su 12-21

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA	8.00 HYVÄT HERRAT	8.00 BODYBALANCE™	7.00 CROSS CIRCUIT 30	10.00 SENIORIITTA CIRCUIT	9.15 GOGO PILATES	16.15 BODYSTEP™ 30
11.15 BODYPUMP™	9.15 GOGO PILATES	10.15 BODYCOMBAT™	7.30 ★ AAMUVIRKKU-SPINNING 30	10.15 BODYSTEP™	10.00 SPINNING 100	16.45 CXWORX™ 30
12.15 BODYBALANCE™	11.30 CROSS CIRCUIT 30	10.30 GOGO MOMMY 45	10.00 ★ LAVIS	11.15 BODYJAM™	10.15 BODYSTEP™	17.00 SPINNING
14.00 HOPEALENKARIT PILATES	12.00 HOPEALENKARIT CIRCUIT	11.15 BODYPUMP™	10.00 HYVÄT HERRAT	11.30 KAHVAKUULA 30	11.15 BODYPUMP™	17.15 BODYCOMBAT™
16.15 BODYCOMBAT™	16.00 LAVIS-VESIJUMPPA 45	12.00 HOPEALENKARIT KUNTOSALI	11.15 BODYSTEP™ 30	12.00 VENYTTELY 30	11.30 SH'BAM™ 45	18.15 BODYPUMP™
16.30 KAHVAKUULA 30	16.15 BODYATTACK™ 30	12.15 VETERAANIT	11.45 CXWORX™ 30	15.15 BODYBALANCE™	12.30 BODYATTACK™	19.15 BODYBALANCE™
17.00 ★ FLOW SPINNING	16.45 CXWORX™ 30	16.15 BODYPUMP™	12.00 HOPEALENKARIT YOGA	16.15 BODYCOMBAT™	15.00 FAMILYFUN 45	
17.15 BODYPUMP™	17.15 BODYCOMBAT™	17.00 MUOKKAUS	16.00 SPLASH-VESIJUMPPA 45	17.15 CXWORX™ 30	16.15 BODYVIVE™	
18.30 VATSA-SELKÄ 30	17.30 SALIOHJELMA ALOITTELIJAT	17.15 ZUMBA PARTY	16.15 BODYPUMP™	17.45 GRIT™ CARDIO 30	17.00 ★ PAKARA-SPINNING 30	
18.00 SALIOHJELMA ALOITTELIJAT	17.30 BODYVIVE™	17.30 TEHO 30	17.00 ★ ENERGIA-SPINNING 30	18.30 BODYPUMP™	17.15 BODYCOMBAT™	
18.30 BODYATTACK™	18.15 BODYPUMP™	18.00 VATSA-SELKÄ 30	17.15 BODYSTEP™	17.30 SPRINT™ 30	17.30 KAHVAKUULA 30	
19.00 LIIKKUVUUS/ VENTYTELY 30	18.30 ★ ENERGIA-SPINNING 30	18.15 BODYATTACK™	17.30 SPRINT™ 30	17.30 POWER PILATES	18.00 VOIMATREENI	
19.00 CROSS CIRCUIT 30	19.00 SPRINT™ 30	18.30 GOGO PILATES	17.30 BODYSTEP™	18.30 GRIT™ STRENGTH 30	18.00 MUOKKAUS	
19.30 JUSTDANCE 45	20.00 BODYBALANCE™	19.15 BODYPUMP™	18.30 GOGO PILATES	19.00 CXWORX™ 30	18.15 BODYJAM™	
20.15 BODYPUMP™		19.30 LIIKKUVUUS/ VENTYTELY 30	19.15 BODYPUMP™	19.30 BODYCOMBAT™	19.00 LIIKKUVUUS/ VENTYTELY	



ILMAINEN LASTENHOITO ma 10.30-13.30, ke, pe, la klo 10-13 ma-to klo 16-20.30

AAMUPUURO ti ja to klo 8.00

ILMAINEN PYSÄKÖINTI

Hämeenpuisto 47, 33200 Tampere, p. 010 2871 400

★ UUTUUS!
Lämpötunti

☹ Vesijumppa Hotelli Ilveksen uima-altaalla
Suomi100-teematunti

GOGO HERMIA

RYHMÄLIIKUNTA, SPINNING, CORE ZONE -SELKÄKLINIKKA SEKÄ TÄYSIN UUDISTETTU KUNTOSALI



Syksy 2017

ma-pe 6-21.30,
la 10-18, su 12-20

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 GOGO PILATES	10.15 BODYCOMBAT™	10.15 TABATA 30	6.30 ★ AAMUVIRKKU-SPINNING 30	7.00 BODYBALANCE™	10.15 BODYCOMBAT™	12.30 BODYPUMP™
10.30 GOGO MOMMY 45	11.15 LIIKKUVUUS/ VENTYTELY	10.45 CXWORX™ 30	7.00 VATSA-SELKÄ 30	10.00 SENIORIITTA CIRCUIT	10.15 FAMILYFUN 45	16.15 SH'BAM™ 45
11.15 KAHVAKUULA 30	16.00 LAVIS-VESIJUMPPA 45	11.15 BODYBALANCE™ 45	10.15 MUOKKAUS	10.15 BODYPUMP™	11.15 BODYPUMP™	17.15 MUOKKAUS
11.45 VATSA-SELKÄ 30	16.30 BODYBALANCE™	15.30 JÄTTIPALLO 45	11.15 CROSS CIRCUIT 30	16.15 BODYSTEP™	17.15 BODYCOMBAT™	18.00 ★ RASVANPOLTTO-SPINNING
12.30 KUNTOSALI CIRCUIT 45	17.15 BODYATTACK™	16.15 BODYPUMP™	15.15 BODYVIVE™	17.15 BODYPUMP™	17.30 RETRO-SPINNING 30	18.15 BODYBALANCE™
16.30 JÄTTIPALLO 45	17.30 SH'BAM™ 45	16.15 KUNTOSALI CIRCUIT 45	16.00 SPLASH-VESIJUMPPA 45	17.30 SPRINT™ 30	18.00 VATSA-SELKÄ 30	
16.45 KAHVAKUULA 30	18.00 ★ RASVANPOLTTO-SPINNING	17.00 RYHTI 30	16.30 TEHO 30	17.00 ★ PAKARA-SPINNING 30	17.00 VATSA-SELKÄ 30	
17.15 ZUMBA	18.15 BODYPUMP™	17.00 ★ PAKARA-SPINNING 30	17.00 RYHTI 30	17.15 BODYCOMBAT™	17.15 BODYPUMP™	
17.30 TEHO 30	18.30 BODYVIVE™ 45	17.15 BODYCOMBAT™	17.00 ★ PAKARA-SPINNING 30	17.15 BODYCOMBAT™	17.30 SH'BAM™ 45	
18.00 SPRINT™ 30	19.15 KUNTOSALI CIRCUIT 45	17.30 KAHVAKUULA 30	18.00 VOIMATREENI	17.30 BODYCOMBAT™	18.15 BODYSTEP™	
18.00 SALIOHJELMA ALOITTELIJAT	19.15 GOGO PILATES	18.00 VOIMATREENI	18.00 MUOKKAUS	17.30 SH'BAM™ 45	18.30 BODYBALANCE™	
18.15 BODYCOMBAT™	19.15 BODYSTEP™ 30	18.15 BODYJAM™	18.15 BODYJAM™	18.30 BODYBALANCE™	19.00 ★ RASVANPOLTTO-SPINNING	
18.30 ★ YOGALATES	19.45 CXWORX™ 30	19.00 LIIKKUVUUS/ VENTYTELY	19.00 LIIKKUVUUS/ VENTYTELY	19.15 ON THE MINUTE 45		
19.30 BODYPUMP™						



SYKSYN UUTUDET:
GoGo Barre, Spin & Body, Yogalates, Box Master ja lämpösali

ILMAINEN LASTENHOITO ma, ke, to, la klo 10-13 ma-to klo 16-20

AAMUPUURO to klo 7.30 ja pe klo 8.00

ILMAINEN PYSÄKÖINTI

Insinöörinkatu 41 B, 33720 Tampere, p. 010 2871 430

GOGO LIIKUNTAKESKUS

@GOGOTAMPERE

TUTUSTU: GOGO.FI LUE MYÖS: GOGO.FI/BLOGI