

CITY

MA-PE 6-21.30
LA-SU 9-17

KESKEINEN SIJAINTI KAUPUNGIN YTIMESSÄ. RYHMÄLIIKUNTA, UUSITTU KUNTOSALI. SPINNING, INFRAPUNA-SAUNA JA LÄMPÖSALI

1H ILMAINEN PYSÄKÖINTI P-HÄMPISSÄ

AAMUPUURO ke 8.00 ja pe 7.30

Hämeenkatu 9, 6.-7. krs
33100 Tampere,
p. 010 2871 450



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 TONE™ 55	6.30 SPINNING® 30	7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 45	10.15 BODYATTACK™ 55	6.30 SPINNING® 30	9.30 BODYPUMP™ 55	10.30 BODYATTACK™ 30
12.00 TERÄSPAKARAT 20	7.00 CXWORX™ 30	10.15 MUOKKAUS 55	11.15 BOSU® PILATES 55	7.00 GRIT™ 30	10.30 BODYCOMBAT™ 55	11.00 BODYCOMBAT™ 30
12.20 VAHVAT KÄDET 20	11.15 BODYPUMP™ 55	11.15 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	16.00 SPLASH-VESIJUMPPA 45	9.15 PILATES 55	11.00 SPINNING® KESTÄVYYS 55	11.00 SPINNING® KESTÄVYYS 55
12.40 VATSA-SELKÄ 20	15.15 BODYCOMBAT™ 55	15.15 BODYPUMP™ 55	16.15 TERÄSPAKARAT 30	11.15 PIYO® 55	11.30 MUOKKAUS 55	11.40 BODYBALANCE™ 55
15.15 NISKA-HARTIA TREENI 45	16.00 SPLASH-VESIJUMPPA 45	16.15 BODYSTEP™ 55	16.30 BODYBALANCE™ 55	12.30 EASY SPINNING® 30	12.30 VATSA-SELKÄ 30	12.30 BODYPUMP™ 55
16.00 BODYSTEP™ 30	16.15 BODYJAM™ 55	17.00 PIYO® 55	16.45 CXWORX™ 30	13.00 VATSA-SELKÄ 30	13.00 VENYTTELY 30	14.30 YIN YOGA 90
16.00 PIYO® 55	16.30 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55	17.00 VOIMATREENI 55	16.15 BODYATTACK™ 55		
16.30 CXWORX™ 30	17.15 TONE™ 55	18.00 KUNTOSALI-TREENI 55	17.15 BODYPUMP™ 55	17.00 VINYASA FLOW YOGA 75		
17.00 SPINNING® KESTÄVYYS 55	17.30 ASTANGA YOGA 55	18.00 BODYBALANCE™ 55	18.00 YOGALATES 55	18.15 GOGO BALLET 55		
17.15 BODYJAM™ 55	17.30 PAKARATREENI 55	18.30 CXWORX™ 30	18.30 BODYCOMBAT™ 55			
17.30 MUOKKAUS 55	17.30 GOSPEL SPINNING™ 55	19.00 GRIT™ 30				
18.00 X-BODY 55	18.15 TABATA 45	19.30 VENYTTELY 30				
18.30 BODYPUMP™ 55	18.30 VATSA-SELKÄ 30					
18.30 BODYBALANCE™ 55	19.00 VENYTTELY 30					
19.00 SALIOHJELMA 55	19.15 BODYPUMP™ 55					
19.30 BODYCOMBAT™ 55						

GOGO:n avantovuoro tiistaisin klo 17-19 Kaukajärvellä!

HUOM, Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.

Tule nauttimaan lämpösaliin lempeistä yoga-tunneista!



PARK

MA-TO 6.30-22
PE 6.30-21
LA 9-20
SU 12-21

RYHMÄLIIKUNTA, KUNTOSALI, THE TRIP, UPEA VAPAAPAINOALUE, SQUASH JA PINGIS

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

AAMUPUURO to ja pe 8.00
2H ILMAINEN PYSÄKÖINTI

Hämeenpuisto 47, 33200 Tampere,
p. 010 2871 400



LES MILLS
THE TRIP

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA 55	9.15 PILATES 55	8.00 BODYBALANCE™ 55	7.00 HIIT 30	7.00 THE TRIP™ 40	9.15 PILATES 55	12.30 YOGALATES 55
11.15 BODYPUMP™ 55	10.15 THE TRIP™ 40	10.15 BODYPUMP™ 55	7.30 KAHVAKUULA 30	10.00 SENIORIITTA CIRCUIT 55	9.45 GRIT™ 30	16.15 BODYSTEP™ 30
12.15 BODYBALANCE™ 55	11.05 HIGHROLLER 45	10.30 GOGO MOMMY 45	9.15 THE TRIP™ 40	10.15 BODYSTEP™ 55	10.15 BODYSTEP™ 55	16.45 TONE™ 30 (LIHASKUNTO)
14.00 HOPEALENKKARIT PILATES 55	12.00 HOPEALENKKARIT CIRCUIT 55	12.00 HOPEALENKKARIT KUNTOSALI 55	10.00 HYVÄT HERRAT 55	11.15 BODYJAM™ 55	10.30 THE TRIP™ 40	17.00 THE TRIP™ 40
16.15 BODYCOMBAT™ 55	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 45	12.15 VETERAANIT 55	10.00 SENIORIITTA LAVIS 55	12.15 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	11.15 BODYPUMP™ 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55
17.00 PILATES 55	17.00 VOIMATREENI 55	16.15 TERÄSPAKARAT 20	11.15 BODYSTEP™ 30	15.15 BODYBALANCE™ 55	11.30 BODYJAM™ 55	18.15 BODYPUMP™ 55
17.00 THE TRIP™ 40	17.15 BODYCOMBAT™ 55	16.35 VAHVAT KÄDET 20	11.45 CXWORX™ 30	16.15 BODYCOMBAT™ 55	12.30 BODYATTACK™ 55	19.15 BODYBALANCE™ 55
17.15 BODYPUMP™ 55	17.30 MUOKKAUS 45	16.55 VATSA-SELKÄ 20	12.00 HOPEALENKKARIT YOGA 55	16.30 THE TRIP™ 40	16.00 BODYBALANCE™ 55	19.15 BODYBALANCE™ 55
18.00 HIIT 30	18.00 THE TRIP™ 40	17.00 X-BODY 55	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 45	17.15 TERÄSPAKARAT 20	17.15 THE TRIP™ 40	
18.15 THE TRIP™ 40	18.15 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40	16.30 BODYPUMP EXPRESS™ 45	17.35 VAHVAT KÄDET 20		
18.30 VATSA-SELKÄ 30	18.15 BARRE™ 30	17.15 ZUMBA PARTY 55	17.15 BODYATTACK™ 55	17.55 VATSA-SELKÄ 20		
18.30 BODYATTACK™ 55	18.45 SPRINT™ 30	18.15 BODYATTACK™ 55	17.30 THE TRIP™ 40	18.30 BODYPUMP™ 55		
19.00 LIIKKUVUUS 30	19.15 BODYSTEP™ 45	19.00 THE TRIP™ 40	18.15 HIGHROLLER 55			
19.30 JUST DANCE 45	20.00 BODYBALANCE™ 55	19.15 YIN YOGA 75	18.30 GRIT™ 30			
20.15 BODYPUMP™ 55		19.15 BODYPUMP™ 55	19.00 CXWORX™ 30			
			19.30 BODYCOMBAT™ 55			

SQUASH HALTUUN kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17-18!

HUOM, Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.

HUIPPU-UUTUUS: Älykäs BIOCIRCUIT™ ensimmäisenä Suomessa!



HERMIA

MA-PE 6-21.30
LA 10-18
SU 12-20

RYHMÄLIIKUNTA, SPINNING, COREZONE-SELKÄKLINIKKA SEKÄ UPEA KUNTOSALI

ILMAINEN LASTENHOITO
ma, ke ja la 10-13
ma-to 16-20
pe 16.30-19.30

AAMUPUURO to 8.00 ja pe 8.00
2H ILMAINEN PYSÄKÖINTI

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



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 PILATES 55	10.30 BODYCOMBAT™ 30	10.15 BODYPUMP™ 30	8.00 TABATA 30	7.00 BODYBALANCE™ 55	10.15 FAMILY FUN 45	12.30 BODYPUMP™ 55
10.30 GOGO MOMMY 45	11.00 CXWORX™ 30	10.45 BODYSTEP™ 30	8.30 VATSA-SELKÄ 30	10.15 BODYPUMP™ EXPRESS 45	10.15 BODYCOMBAT™ 55	16.15 SH'BAM™ 45
11.15 KAHVAKUULA 30	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 45	11.15 BODYBALANCE™ 45	11.30 EASY SPINNING™ 30	11.05 COREZONE 30	11.15 BODYPUMP™ 55	17.15 MUOKKAUS 55
11.45 VATSA-SELKÄ 30	17.00 HIIT 30	12.30 KUNTOSALI CIRCUIT 45	12.00 LOUNAS LIIKKUVUUS 30	15.30 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	12.00 SPRINT™ 30	18.15 BODYBALANCE™ 55
16.30 JÄTTIPALLO 30	17.15 BODYATTACK™ 55	17.00 DANCE FUSION 55	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 45	16.30 PIYO® 45	12.30 CXWORX™ 30	
17.00 TERÄSPAKARAT 30	17.30 SH'BAM™ 45	17.15 BODYCOMBAT™ 55	17.15 BODYPUMP™ 55	17.15 BODYPUMP™ 55	13.00 BARRE™ 30	
17.30 CXWORX™ 30	18.00 SALIOHJELMA 55	17.30 SPINNING KESTÄVYYS® 55	17.30 PILATES 55	18.15 BODYJAM™ 55		
17.30 ZUMBA 55	18.00 SPINNING KESTÄVYYS® 55	18.00 X-BODY 55	18.15 BODYSTEP™ 55	18.30 SPINNING™ 30		
18.00 SPRINT™ 30	18.15 BODYPUMP™ 55	18.00 VINYASA FLOW YOGA 55	18.30 BODYBALANCE™ 55	19.00 VATSA-SELKÄ 30		
18.15 BODYCOMBAT™ 55	18.15 TERÄSPAKARAT 20	18.15 MUOKKAUS 55	19.00 SPINNING® KESTÄVYYS 55			
18.30 SPINNING™ KESTÄVYYS 55	18.35 VAHVAT KÄDET 20	19.15 HIGHROLLER 55	20.00 VENYTTELY 30			
18.30 KAHVAKUULA 30	18.55 VATSA-SELKÄ 20					
19.15 YIN YOGA 55	19.15 KUNTOSALI CIRCUIT 45					
19.30 BODYPUMP™ 55	19.15 PILATES 55					

Innostu spinningistä joka kuukauden viimeinen tiistai klo 17.30-18.00!

HUOM, Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.

GOGO Hermissä liikkuva lastenhoito perjantaisin klo 16.30-19.30 keltaisessa salissa!

