

CITY

| MAANANTAI                    | TIISTAI               | KESKIVIIKKO                    | TORSTAI                      | PERJANTAI             | LAUANTAI             | SUNNUNTAI             |
|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 10.15 TONE™ 45               | 6.30 SPINNING 30      | 7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 45      | 10.15 BODYATTACK™ 55         | 7.00 GRIT ATHLETIC 30 | 9.30 BODYPUMP™ 55    | 10.30 BODYATTACK™ 30  |
| 11.00 VENYTTELY 15           | 7.05 CXWORX™ 30       | 10.15 MUOKKAUS 55              | 11.30 TERASSI-KAHAVAKUULA 30 | 9.00 PILATES 55       | 10.45 BODYCOMBAT™ 55 | 11.00 BODYCOMBAT™ 30  |
| 11.30 TERASSI-TREENI 45      | 11.15 BODYPUMP™ 55    | 11.15 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55 | 16.15 BODYSTEP™ LOW 55       | 10.15 TERÄSPAKARAT 20 | 11.50 MUOKKAUS 55    | 11.45 BODYBALANCE™ 55 |
| 16.00 BODYSTEP™ 30           | 15.15 BODYCOMBAT™ 55  | 15.30 BODYPUMP 55              | 16.30 BODYBALANCE™ 55        | 10.35 VAHVAT KÄDET 20 | 13.00 VATSA-SELKÄ 30 | 12.30 BODYPUMP™ 55    |
| 16.30 CXWORX™ 30             | 16.20 BODYJAM™ 55     | 16.45 TERÄSPAKARAT 20          | 17.00 VOIMATREENI 55         | 10.55 VATSA-SELKÄ 20  | 13.30 VENYTTELY 30   |                       |
| 17.00 SPINNING KESTÄVYYS™ 55 | 16.30 PAKARATREENI 55 | 17.05 VAHVAT KÄDET 20          | 17.00 KIRKKO-VENESOUTU       | 16.15 BODYATTACK™ 55  |                      |                       |
| 17.15 BODYJAM 55             | 17.15 ASTANGA YOGA 55 | 17.15 BODYCOMBAT™ 55           | 17.30 BODYPUMP™ 55           |                       |                      |                       |
| 17.30 MUOKKAUS 55            | 17.30 TONE 45         | 17.25 VATSA-SELKÄ 20           | 18.30 FASCIA-METHOD 55       |                       |                      |                       |
| 18.00 X-BODY 55              | 18.30 VATSA-SELKÄ 30  | 18.00 BODYBALANCE™ 55          |                              |                       |                      |                       |
| 18.30 BODYPUMP™ 55           | 19.00 LIIKKUVUUS 30   | 18.25 CXWORX™ 30               |                              |                       |                      |                       |
| 18.40 BODYBALANCE™ 55        |                       | 19.00 GRIT™ STRENGTH 30        |                              |                       |                      |                       |
| 19.45 BODYCOMBAT™ 45         |                       |                                |                              |                       |                      |                       |

\*Maanantain Spinning joka kuukauden 1. maanantai kattoterassilla

**AVOINNA**  
MA-PE 6-21.30  
LA 7-16  
SU 9-17  
Hämeenkatu 9, 6-7. krs  
33100 Tampere  
p. 010 2871 450  
1h ilmainen pysäköinti  
P-Hämpissä  
Aamupuuro ke 7.30

PARK

| MAANANTAI                         | TIISTAI                           | KESKIVIIKKO                       | TORSTAI                     | PERJANTAI                         | LAUANTAI                          | SUNNUNTAI                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 07.00 RPM 45 virtuaalitunti       | 08.00 THE TRIP™ 40 virtuaalitunti | 07.00 THE TRIP™ 40 virtuaalitunti | 08.00 RPM 45 virtuaalitunti | 7.00 THE TRIP™ 40                 | 9.15 PILATES 55                   | 12.30 THE TRIP™ 40 virtuaalitunti |
| 11.00 THE TRIP™ 40 virtuaalitunti | 9.15 PILATES 55                   | 8.15 BODYBALANCE™ 55              | 10.15 THE TRIP™ 40          | 10.00 PUUSTO-TREENIT 45           | 10.15 BODYSTEP™ 55                | 16.30 THE TRIP™ 40                |
| 11.15 BODYPUMP™ 55                | 10.15 THE TRIP™ 40                | 9.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45        | 16.30 BODYPUMP EXPRESS™ 45  | 10.15 BODYSTEP™ LOW 55            | 10.30 THE TRIP™ 40                | 17.00 BODYCOMBAT™ 55              |
| 12.30 BODYBALANCE™ 55             | 11.15 HIGHROLLER 45               | 10.00 SPRINT™ 30 virtuaalitunti   | 17.00 THE TRIP™ 40          | 11.20 BODYJAM™ 55                 | 11.30 BODYPUMP™ 55                | 18.00 THE TRIP™ 40                |
| 13.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45       | 16.30 THE TRIP™ 40                | 10.15 BODYPUMP™ 55                | 17.00 KIRKKO-VENESOUTU      | 12.00 THE TRIP™ 40 virtuaalitunti | 12.00 THE TRIP™ 40 virtuaalitunti | 18.15 BODYPUMP™ 55                |
| 16.15 BODYCOMBAT™ 55              | 16.30 BODYCOMBAT™ 55              | 10.30 GOGO VAUNULENKKI 55         | 17.15 YOGALATES 55          | 15.15 BODYBALANCE™ 55             | 12.45 BODYJAM™ 55                 | 19.30 BODYBALANCE™ 55             |
| 17.00 THE TRIP™ 40                | 17.45 BODYPUMP™ 55                | 11.30 THE TRIP™ 40                | 18.00 GRIT™ STRENGTH 30     | 16.20 BODYCOMBAT™ 55              | 14.00 SPRINT™ 30 virtuaalitunti   |                                   |
| 17.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45       | 18.00 THE TRIP™ 40                | 16.00 PUUSTO-TREENIT 55           | 18.35 CXWORX™ 30            | 16.30 THE TRIP™ 40                | 16.00 RPM 45 virtuaalitunti       |                                   |
| 17.00 PILATES 55                  | 18.15 BIOCIRCUIT OPASTUS 45       | 16.15 PIYO 55                     | 19.00 THE TRIP™ 40          | 17.30 TERÄSPAKARAT 20             |                                   |                                   |
| 17.15 PORRAS-TREENIT 55           | 18.50 SPRINT™ 30 virtuaalitunti   | 17.00 THE TRIP™ 40                | 19.15 BODYCOMBAT™ 55        | 17.50 VAHVAT KÄDET 20             |                                   |                                   |
| 17.30 BODYPUMP™ 55                | 19.00 BODYSTEP™ 45                | 17.15 ZUMBA PARTY                 |                             | 18.00 THE TRIP™ 40 virtuaalitunti |                                   |                                   |
| 18.30 VATSA-SELKÄ 30              | 20.00 BODYBALANCE™ 55             | 18.00 RPM 45 virtuaalitunti       |                             | 18.10 VATSA-SELKÄ 20              |                                   |                                   |
| 18.45 BODYATTACK™ 55              | 20.00 RPM 45 virtuaalitunti       | 18.15 BODYATTACK™ 55              |                             | 18.45 BODYPUMP™ 55                |                                   |                                   |
| 18.50 THE TRIP™ 40                |                                   | 19.30 BODYPUMP™ 55                |                             |                                   |                                   |                                   |
| 19.00 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 30    |                                   |                                   |                             |                                   |                                   |                                   |

\*Vain joka kuukauden 1. keskiviikko

**AVOINNA**  
MA-TO 6.30-22  
PE 6.30-21  
LA 9-20  
SU 12-21  
Hämeenpuisto 47  
33200 Tampere  
p. 010 28.71 400  
2h ilmainen pysäköinti  
Aamupuuro pe 7.45

**ILMAINEN LASTENHOITO**  
MA klo 11-13.45 ja klo 16 - 19.45  
TI klo 10-12.15  
TO klo 16.15-18.30  
PE klo 10-12.30

HERMIA

| MAANANTAI               | TIISTAI               | KESKIVIIKKO                    | TORSTAI                 | PERJANTAI            | LAUANTAI              | SUNNUNTAI             |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 10.15 PILATES 55        | 10.15 CXWORX™ 30      | 10.00 BODYPUMP™ 30             | 9.00 TERÄSPAKARAT 20    | 7.00 BODYBALANCE™ 55 | 10.15 BODYCOMBAT™ 55  | 12.30 BODYPUMP™ 55    |
| 10.15 KAHVAKUULA 30     | 10.45 BODYBALANCE™ 45 | 10.40 BODYSTEP™ 30             | 9.20 VAHVAT KÄDET 20    | 10.00 BODYPUMP™ 55   | 11.30 BODYPUMP™ 55    | 16.15 SH'BAM™ 45      |
| 10.45 VATSA-SELKÄ       | 17.15 SH'BAM™ 45      | 11.15 POP PILATES 55           | 9.40 VATSA-SELKÄ 20     | 17.15 BODYPUMP™ 55   | 12.00 TERÄSPAKARAT 30 | 17.15 RASVANPOLTTO 30 |
| 17.15 GRIT™ STRENGTH 30 | 17.30 BODYATTACK™ 55  | 17.15 BODYCOMBAT™ 55           | 17.00 KIRKKO-VENESOUTU  | 18.30 BODYJAM™ 55    | 12.30 CXWORX™ 30      | 17.45 VAHVAT KÄDET 15 |
| 17.55 CXWORX™ 30        | 18.15 TERÄSPAKARAT 20 | 17.30 X-BODY 55                | 17.15 BODYPUMP™         |                      |                       | 18.00 VATSA-SELKÄ 15  |
| 18.30 BODYCOMBAT™ 55    | 18.35 VAHVAT KÄDET 20 | 18.00 SPINNING 30              | 17.30 KAHVAKUULA 30     |                      |                       | 18.30 BODYBALANCE™ 55 |
| 19.15 FASCIAMETHOD 55   | 18.45 BODYPUMP™ 55    | 18.25 MUOKKAUS 55              | 18.00 VATSA-SELKÄ 30    |                      |                       |                       |
| 19.45 BODYPUMP™ 55      | 18.55 VATSA-SELKÄ 20  | 18.30 SPRINT™ 30               | 18.30 BODYSTEP™ 55      |                      |                       |                       |
|                         | 19.20 PILATES 55      | 18.45 JUOKSU-TREENIT 55        | 18.30 TEEMA-SPINNING 45 |                      |                       |                       |
|                         |                       | 19.30 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 45 | 18.45 BODYBALANCE™ 55   |                      |                       |                       |

**AVOINNA**  
MA-PE 6-21.30  
LA 10-18  
SU 12-20  
Insinöörikatu 41 B,  
33720 Tampere  
p. 010 2871 430  
2h ilmainen pysäköinti  
Aamupuuro pe 8.00

**ILMAINEN LASTENHOITO**  
MA klo 17-19  
TI klo 9.30-12  
KE klo 17-20.30  
TO klo 9-12  
PE klo 17-19.30