

CITY

RYHMÄLIIKUNTA
UUSITTU KUNTOSALI
BOOTY STUDIO
LÄMPÖSALI
JÄTTINÄYTTÖ
INFRAPUNASAUNA
VIRTUAALITUNNIT

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

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

Ilmainen 75min pysäköinti
Moovy-sovelluksella

LUKITTAVAT KAAPIT
Tuothan oman lukon

AAMUPUURO
Tiistaisin ja keskiviikkoisin
klo 8.00

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 TONE™ 45 + VENYTTELY 15	6.30 KAHVAKUULA 30	7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 45	10.15 BODYATTACK™ 55	UUTUUS 6.45 STRENGTH DEVELOPMENT 45	10.45 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYATTACK™ 30
16.00 BODYSTEP™ 30	7.00 LES MILLS CORE™ 30	10.15 MUOKKAUS 55	12.00 65+ KUNTORYHMÄ 55	10.15 TONE™ 45 + VENYTTELY 15	11.50 MUOKKAUS 55	11.00 BODYCOMBAT™ 30
16.30 LES MILLS CORE™ 30	11.15 BODYPUMP™ 55	11.15 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	16.05 BODYBALANCE™ 55	15.30 SOULFUSION 55	13.00 VATSA-SELKÄ 30	11.40 BODYBALANCE™ 55
17.10 BODYJAM™ 55	12.00 65+ KUNTORYHMÄ 55	16.45 GOGO BALLET 55	16.10 BODYCOMBAT™ 55	16.40 BODYATTACK™ 55	13.30 VENYTTELY 30	14.30 YIN YOGA 90 Lämpötunti
17.30 MUOKKAUS 55	15.15 BODYCOMBAT™ 55	17.00 BODYCOMBAT™ 55	16.30 BOOTY 55 Kuntosali	18.00 HATHA VINYASA FLOW 55		
17.30 BOOTY 55 Kuntosali	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 55 Varala	17.00 BOOTY 55 Kuntosali	17.15 BODYPUMP™ 55			
18.20 BODYPUMP™ 55	16.20 BODYJAM™ 55	18.00 BODYBALANCE™ 55 Lämpötunti	17.30 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 Kuntosali	18.20 LATINMIX 55		
18.35 BODYBALANCE™ 55 Lämpötunti	17.30 HATHA VINYASA FLOW 55 Lämpötunti	18.10 LES MILLS CORE™ 30	18.20 GRIT™ STRENGTH 30	19.20 FASCIA METHOD 55		
19.30 BODYCOMBAT™ 55	17.30 UUTUUS STRENGTH DEVELOPMENT 45	18.45 GRIT™ STRENGTH 30				
	18.20 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60					

Muutokset mahdollisia.



LES MILLSIN UUTUUS

STRENGTH DEVELOPMENT
Alkaa helmikuussa
Tampereella vain GOGOilla!

PARK

RYHMÄLIIKUNTA
THE TRIP
KUNTOSALI
BIOCIRCUIT
ISO VAPAAPAINOALUE
SQUASH

MA-TO 6.30-22
PE 6.30-21
LA - SU 8-20

Hämeenpuisto 47,
33200 Tampere
p. 010 2871 400

LUKITTAVAT KAAPIT
numero-koodilla

AAMUPUURO
Perjantaisin klo 8.00

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA 55	9.15 FASCIA METHOD 55	8.00 BODYBALANCE™ 55	9.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45 Kuntosali	7.00 THE TRIP™ 40	9.15 PILATES 55	11.00 SPINNING KESTÄVYYS 55
11.15 BODYPUMP™ 55	10.15 THE TRIP™ 40	10.15 SOULFUSION 55	10.00 HYVÄT HERRAT 55	8.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 Kuntosali	10.15 BODYSTEP™ 55	12.15 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60
12.00 HOPEALENKKARIT HATHA JOOGA 55	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 55 Varala	12.00 VETERAANIT 55	10.15 THE TRIP™ 40	9.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45 Kuntosali	10.30 THE TRIP™ 40	16.00 BODYCOMBAT™ 55
12.20 BODYBALANCE™ 55	16.30 THE TRIP™ 40	12.15 HOPEALENKKARIT KUNTOSALI 55	11.15 PILATES 55	10.00 SENIORIITTA CIRCUIT 55		17.00 THE TRIP™ 40
16.20 BODYCOMBAT™ 55	16.45 BODYPUMP™ 55	16.15 POP PILATES 55	17.10 YOGALATES	10.15 BODYSTEP™ 55	11.30 BODYPUMP™ 55	17.15 BODYPUMP™ 55
16.30 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 Kuntosali	17.45 THE TRIP™ 40	17.00 THE TRIP™ 40	17.15 THE TRIP™ 40	11.20 BODYJAM™ 55	12.00 THE TRIP™ 40	18.30 BODYBALANCE™ 55
17.15 THE TRIP™ 40	17.50 BODYCOMBAT™ 55	17.20 MUOKKAUS 55	18.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45 Kuntosali	15.15 BODYBALANCE™ 55	12.40 BODYJAM™ 55	
17.25 BODYPUMP™ 55	18.35 SPRINT™ 30	18.00 TEEMA SPINNING 45	18.20 GRIT™ STRENGTH 30	16.20 BODYCOMBAT™ 55		
18.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45 Kuntosali	19.00 BODYSTEP™ 55	18.25 BODYATTACK™ 55	18.55 LES MILLS CORE™ 30	16.30 THE TRIP™ 40		
18.30 BODYATTACK™ 55	20.05 BODYBALANCE™ 55	19.30 BODYPUMP™ 55	19.00 THE TRIP™ 40	17.25 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60		
18.35 THE TRIP™ 40			19.30 BODYCOMBAT™ 55	18.35 BODYPUMP™ 55		
19.35 GRIT™ STRENGTH 30						
20.05 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 30	MITÄ TUNNEILLA TEHDÄÄN? Ajankohtaiset tuntikuvaukset löydät osoitteesta: gogo.fi/ryhmaliiikunta-tampere					

Muutokset mahdollisia.



PARKKIIN UPOUDET KUNTOSALILAITTEET HELMIKUUSSA!
TULOSSA MYÖS BOOTYSTUDIO!

HERVANTA

RYHMÄLIIKUNTA,
SPINNING, THE TRIP LIVE,
RUN RIDE ROW -GLASS
BOX, HAMMERBOX,
LÄMPÖSALI
SEKÄ UPEA KUNTOSALI

MA-PE 6-21.30
LA - SU 8-20

Lindforsinkatu 9 A
33720 Tampere
p. 010 2871 430

ILMAINEN 2 H PYSÄKÖINTI
Sähköauton latausmahdollisuus

LUKITTAVAT KAAPIT
Tuothan oman lukon

AAMUPUURO
Perjantaisin klo 8.00

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 PILATES 55	10.15 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60	10.15 BODYPUMP™ 55	10.15 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60	7.00 BODYBALANCE™ 55 Lämpötunti	10.00 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYPUMP™ 55
17.00 LES MILLS CORE™ 45	13.00 65+ KUNTORYHMÄ 55	16.15 KAHVAKUULA 30	12.00 65+ KUNTORYHMÄ 55	16.30 BODYPUMP™ 55	11.10 BODYPUMP™ 55	16.10 SH'BAM™ 45
17.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 Kuntosali	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 55 Varala	16.45 LES MILLS CORE™ 30	17.10 SPINNING 55	17.40 BODYSTEP™ 55	11.15 RUN, RIDE, ROW 30 Kuntosali	17.00 MUOKKAUS 55
17.45 SH'BAM™ 45	16.30 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 Kuntosali	17.20 BODYCOMBAT™ 55	17.30 UUTUUS STRENGTH DEVELOPMENT 45	18.45 BODYJAM™ 55	11.45 HAMMER BOX 30 Kuntosali	18.00 VATSA-SELKÄ 30
17.50 BODYCOMBAT™ 55	17.35 BODYATTACK™ 55	18.00 HAMMER BOX 30 Kuntosali	18.20 BODYATTACK™ 55		12.15 SOULFUSION 55	18.30 FASCIA METHOD 55
18.15 EASY SPINNING 55	18.00 MUOKKAUS 55	18.25 BODYJAM™ 55	18.30 HAMMER BOX 30 Kuntosali			
18.30 HAMMER BOX 30 Kuntosali	18.00 SPINNING KESTÄVYYS 55	18.30 RUN, RIDE, ROW & ARMS 30 Kuntosali	18.30 BODYBALANCE™ 55			
18.40 YIN YOGA 75 Lämpötunti	18.30 HAMMER BOX 30 Kuntosali	19.15 VINYASA FLOW YOGA 55 Lämpötunti				
19.00 BODYPUMP™ 55	18.40 BODYPUMP™ 55					
	19.00 PILATES 55 Lämpötunti					

Muutokset mahdollisia.



LÄMPÖTUNNIT KEHONHUOLTOSALISSA
Lämpötila tunneilla 28 astetta