

CITY

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

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

RYHMÄLIIKUNTA
UUSITTU KUNTOSALI
BOOTY STUDIO
LÄMPÖSALI
JÄTTINÄYTÖ
INFRAPUNASAUNA
VIRTUAALITUNNIT

Ilmainen 75 min pysäköinti
Moovy-sovelluksella

LUKITTAVAT KAAPIIT
Tuothan oman lukon

AAMUPUURO
Keskiiviikkoisin klo 8.00

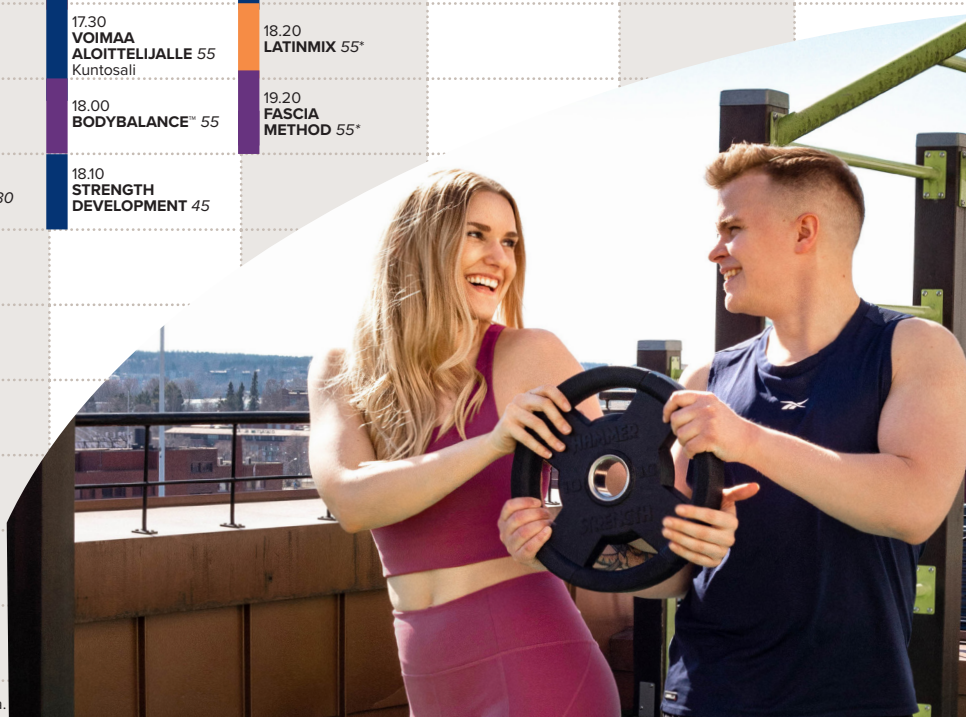
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 TONE™ 45 + VENYTTELY 15	UUTUUS 10.30 MUSCLE BEACH HIIT 45 Ulkotunti	7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 45	10.15 BODYATTACK™ 55	6.45 STRENGTH DEVELOPMENT 45	10.30 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYATTACK™ 30
16.00 BODYSTEP™ 30	11.15 BODYPUMP™ 55	10.15 MUOKKAUS 55	16.05 BODYBALANCE™ 55	10.15 BODYPUMP™ 55	11.50 MUOKKAUS 55	11.00 BODYCOMBAT™ 30
16.30 LES MILLS CORE™ 30	11.30 65 + KUNTORYHMÄ	11.15 LIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	16.10 BODYCOMBAT™ 55	15.15 SOULFUSION 55	13.00 VATSA-SELKÄ 30	11.40 BODYBALANCE™ 55
17.00 UUTUUS MUSCLE BEACH X BOOTY 55 Kuntosali/ulkotunti	15.15 BODYCOMBAT™ 55	UUTUUS 16.30 MUSCLE BEACH X BOOTY 55 Kuntosali/ulkotunti	UUTUUS 16.30 MUSCLE BEACH X BOOTY 55 Kuntosali/ulkotunti	16.30 BODYATTACK™ 55	13.30 VENYTTELY 30	14.30 YIN YOGA 90 Lämpötunti
17.10 BODYJAM™ 55	17.30 HATHA VINYASA FLOW 55 Lämpötunti	17.00 BODYCOMBAT™ 55	17.15 BODYPUMP™ 55			
17.30 MUOKKAUS 55	16.20 BODYJAM™ 55	17.30 VOIMAA ALOITTELIJALLE 55 Kuntosali	18.20 LATINMIX 55*			
18.20 BODYPUMP™ 55	17.30 BODYPUMP™ EXPRESS 30	18.00 BODYBALANCE™ 55	19.20 FASCIA METHOD 55*			
18.35 BODYBALANCE™ 55 Lämpötunti	18.00 GRIT™ STRENGTH 30	18.10 STRENGTH DEVELOPMENT 45				
19.30 BODYCOMBAT™ 55	18.35 TERÄSPAKARAT/ VAHVAT KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60					
	19.35 VENYTTELY 30					

**MUSCLE
BEACH
X
BOOTY**

KESÄN UUTUUTENA

*juhannukseen asti

Muutokset mahdollisia.



PARK

Hämeenpuisto 47,
33200 Tampere
p. 010 2871 400

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

RYHMÄLIIKUNTA
THE TRIP
KUNTOSALI
BIOCIRCUIT
ISO VAPAAPAINOALUE
SQUASH

Uudet kuntosalilaitteet ja booty-studio

Pysäköintietu moovy-sovelluksella

Lukittavat kaapit numerokoodilla

AAMUPUURO
Torstaisin klo 8.00

GOGO PARKISSA JA
GOGO HERVANNASSA
LASTENHOITOA LÄHES
JOKA PÄIVÄ!

Tarkista ajat:
gogo.fi/lastenhoito

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA 55	9.15 FASCIA METHOD 55	8.00 BODYBALANCE™ 55	7.00 THE TRIP™ 40	8.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 Kuntosali	9.15 PILATES 55	11.00 SPINNING 55*
11.15 BODYPUMP™ 55	10.15 THE TRIP™ 40	10.15 SOULFUSION 55	9.45 TÖNÖJUMPPA 55 (29.6.-3.8.) Ulkotunti	9.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45 Kuntosali	10.15 BODYSTEP™ 55	12.15 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60
12.20 BODYBALANCE™ 55	16.30 THE TRIP™ 40	16.15 POP PILATES 55	17.10 YOGALATES 55	10.00 SENIORIITTA CIRCUIT 55	10.30 THE TRIP™ 40	16.00 BODYCOMBAT™ 55
16.20 BODYCOMBAT™ 55	16.45 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40	17.15 THE TRIP™ 40	10.15 BODYSTEP™ 55	11.30 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40
17.15 THE TRIP™ 40	17.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 Kuntosali	17.20 MUOKKAUS 55	18.00 JUST BOOTY 30 Kuntosali	10.15 THE TRIP™ 40	12.40 BODYJAM™ 55	17.15 BODYPUMP™ 55
17.25 BODYPUMP™ 55	17.50 BODYCOMBAT™ 55	17.30 LAITEOPASTUS (PARKIN UUDET LAITTEET) 55	18.20 GRIT™ STRENGTH 30	10.15 LASTEN LIKUNTALAIKIT 30 Lastenhoito		18.30 BODYBALANCE™ 55
18.15 BIOCIRCUIT OPASTUS 45 Kuntosali	18.00 THE TRIP™ 40	18.00 TEEMA SPINNING 45*	18.55 LES MILLS CORE™ 30	11.20 BODYJAM™ 55		
18.30 BODYATTACK™ 55	18.00 JUST BOOTY 30 Kuntosali	18.25 BODYATTACK™ 30	19.30 BODYCOMBAT™ 55	15.15 BODYBALANCE™ 55		
18.35 THE TRIP™ 40	19.00 BODYSTEP™ 55	18.55 BODYCOMBAT™ 30		16.20 STRENGTH DEVELOPMENT 45		
19.00 PORRASTREENIT 55 Ulkotunti	20.05 BODYBALANCE™ 55	19.35 BODYPUMP™ 55	*juhannukseen asti	16.30 THE TRIP™ 40		
				17.10 BODYCOMBAT™ 55		
				18.20 BODYPUMP™ 55		

Älä unohda GOGOn kesähaastetta eli
GOGO-BINGOA!

Ajankohtaiset tapahtumat löydät täältä:
gogo.fi/tulevat-tapahtumat/

Muutokset mahdollisia.

**KESÄLLÄ
GOGOLLA
TAPAHTUU
PALJON!**

Mm. kirkkovene-soutua, Tönö-jumppaa, melontäkursseja ja paljon muuta!



HERVANTA

Lindforsinkatu 9 A
33720 Tampere
p. 010 2871 430

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

RYHMÄLIIKUNTA,
SPINNING, THE TRIP
-VIRTUAALI, RUN RIDE
ROW -CLASS BOX,
HAMMERBOX,
LÄMPÖSALI SEKÄ UPEA
KUNTOSALI

ILMAINEN 2 H PYSÄKÖINTI
Sähköauton latausmahdollisuus

LUKITTAVAT KAAPIIT
Tuothan oman lukon

AAMUPUURO
Perjantaisin klo 8.00

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 PILATES 55	10.15 BODYBALANCE™ 55	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	17.30 BODYJAM™ 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55	11.00 RUN, RIDE, ROW ARMS 30 Kuntosali	10.15 PILATES 55	11.10 BODYPUMP™ 55	16.10 SH'BAM™ 45
17.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 Kuntosali	17.45 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60	17.15 HAMMER BOX 30 Kuntosali	11.35 HAMMER BOX 30 Kuntosali	16.30 BODYPUMP™ 55	11.15 RUN, RIDE, ROW 30 Kuntosali	18.00 VATSA-SELKÄ 30
17.45 SH'BAM™ 45	18.00 SPINNING KESTÄVYYS 55*	17.45 RUN, RIDE, ROW 30 Kuntosali	12.15 65 + KUNTORYHMÄ (kuntosali)	17.40 BODYSTEP™ 55	11.45 HAMMER BOX 30 Kuntosali	18.30 FASCIA METHOD 55
17.50 BODYCOMBAT™ 55	18.15 HAMMER BOX 30 Kuntosali	18.20 LES MILLS CORE™ 30	17.10 SPINNING 55*	18.45 BODYJAM™ 55	12.30 STRENGTH DEVELOPMENT 45	
18.00 SPINNING KESTÄVYYS 55	18.45 RUN, RIDE, ROW 30 Kuntosali	18.50 KAHVAKUULA 30	17.30 STRENGTH DEVELOPMENT 45			
18.30 HAMMER BOX 30 Kuntosali	18.40 BODYPUMP™ 55	19.25 LIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	18.20 BODYATTACK™ 55			
18.40 YIN YOGA 75 Lämpötunti	19.00 PILATES 55 Lämpötunti		18.30 BODYBALANCE™ 55 Lämpötunti			
19.00 BODYPUMP™ 55						

Nopeat ja tehokkaat kaikille sopivat pienryhmätreenit:

**HAMMER BOX JA
RUN, RIDE, ROW**

GOGO PARKISSA JA GOGO HERVANNASSA
LASTENHOITOA LÄHES JOKA PÄIVÄ!

Tarkista ajat: gogo.fi/lastenhoito

Muutokset mahdollisia.

*juhannukseen asti

