CITY

MA–SU 5–23

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

RYHMÄLIIKUNTA
KUNTOSALI
BOOTY STUDIO
LÄMPÖSALI
JÄTTINÄYTTÖ
INFRAPUNASAUNA
MUSCLE BEACH
-TERASSIKUNTOSALI,
KYLMÄALTAAT

Ilmainen 75min pysäköinti
Moovy-sovelluksella

LUKITTAVAT KAAPIT
Tuothan oman lukon

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 TONE™ 45 + VENYTTELY 15	6.45 LES MILLS CORE™ 45	7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 45	10.15 BODYATTACK™ 55	6.45 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45	10.45 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYATTACK™ 30
16.00 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 30	11.15 BODYPUMP™ 55	10.15 MUOKKAUS 55	12.30 65+ KUNTORYHMÄ 55	10.15 BODYPUMP™ 55	11.50 MUOKKAUS 55	11.00 BODYCOMBAT™ 30
16.30 LES MILLS CORE™ 30	11.30 65+ KUNTORYHMÄ 55	11.15 LIIKKUVUUS/VENYTTELY 55	16.00 BODYBALANCE™ 55	15.15 SOULFUSION 55	13.00 VATSA-SELKÄ 30	11.40 BODYBALANCE™ 55
17.10 BODYJAM™ 55	15.15 BODYCOMBAT™ 55	16.00 BODYPUMP™ 55	16.10 BODYCOMBAT™ 55	16.30 BODYATTACK™ 55	13.30 VENYTTELY 30	14.00 YIN YOGA 90 (LÄMPÖ)
17.30 MUOKKAUS 55	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 45 (VARALA)	17.00 BOOTY 55 (KUNTOSALI)	16.30 BOOTY 55 (KUNTOSALI)			
17.30 BOOTY 55 (KUNTOSALI)	16.20 BODYJAM™ 55	17.00 UUTUUS! LES MILLS DANCE™ 45	17.15 BODYPUMP™ 55			
18.20 BODYPUMP™ 55	17.30 HATHA VINYASA FLOW 55 (LÄMPÖ)	17.10 BODYCOMBAT™ 55	17.30 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 (KUNTOSALI)			
18.35 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)	17.50 GRIT™ STRENGTH 30	18.00 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)	18.20 LATINMIX 55			
19.30 BODYCOMBAT™ 55	18.30 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	18.15 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45	19.00 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ)			

AUKI 5-23 JOKA PÄIVÄ

VIRKISTY KYLMÄ-ALTAASSA TREENIN JÄLKEEN!

PARK

MA–TO 6.30–22
PE 6.30–21
LA–SU 8–20

Hämeenpuisto 47
33200 Tampere
p. 010 2871 400

RYHMÄLIIKUNTA
THE TRIP
UUSITTU KUNTOSALI
BOOTYPARK
BIOCIRCUIT
ISO VAPAAPAINOALUE
SQUASH,
TOIMINNALLINEN
TREENITILA (BUNKER)
JOSSA CONQUER -TUNNIT

PYSÄKÖINTIETU
MOOVY-SOVELLUKSELLA

Lukittavat kaapit numero-koodilla

AAMUPUURO
Torstaisin klo 8.00

LIIKKUVA LASTENHOITO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA 55	9.15 FASCIA METHOD 55	8.00 BODYBALANCE™ 55	7.00 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	7.00 THE TRIP™ 45	9.15 PILATES 55	11.00 SPINNING 55
11.15 BODYPUMP™ 55	10.00 SENIORIITTA CIRCUIT 55	10.15 UUTUUS! LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	10.00 HYVÄT HERRAT 55	8.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 (KUNTOSALI)	10.15 BODYSTEP™ FUNCTIONAL	12.15 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60
12.20 BODYBALANCE™ 55	10.15 THE TRIP™ 40	10.30 GOGO MOMMY 45	10.00 KUNTOTANSSI 55	10.00 SENIORIITTA CIRCUIT 55	10.30 THE TRIP™ 40	16.00 BODYCOMBAT™ 55
16.20 UUTUUS! LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	11.15 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	12.00 VETERAANIT 55	10.30 THE TRIP™ 45	10.15 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 55	11.30 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40
17.00 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 45 (VARALA)	12.15 65+ KUNTORYHMÄ 55 (KUNTOSALI)	11.15 HATHA JOOGA 55	11.20 BODYJAM™ 55	11.45 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	17.15 BODYPUMP™ 55
17.00 THE TRIP™ 40	16.30 THE TRIP™ 40	16.15. SOULFUSION 55	17.10 PILATES 55	11.30 BIOCIRCUIT OPASTUS 45 (KUNTOSALI)	12.00 THE TRIP™ 40	18.30 BODYBALANCE™ 55
17.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 (KUNTOSALI)	16.45 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40	17.15 THE TRIP™ 40	15.15 BODYBALANCE™ 55	12.40 UUTUUS! LES MILLS DANCE™ 45	
17.25 BODYPUMP™ 55	17.00 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	17.15 MUOKKAUS 55	18.20 GRIT™ STRENGTH 30	16.20 BODYCOMBAT™ 55		
18.30 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	17.30 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI)	17.30 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	18.55 LES MILLS CORE™ 30	16.30 THE TRIP™ 40		
18.30 BODYATTACK™ 55	17.50 BODYCOMBAT™ 55	18.00 TEEMA SPINNING 45	19.00 THE TRIP™ 40	17.25 UUTUUS! LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 10		
18.45 THE TRIP™ 40	18.15 THE TRIP™ 40	18.25 BODYATTACK™ 55	19.15 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	18.30 BODYPUMP™ 55		
19.40 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45	18.45 UUTUUS! GOGO HIIT 45	18.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45 (KUNTOSALI)				
	19.00 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 55	18.30 UUTUUS! ÄRJYJOOGA 55				
	20.05 BODYBALANCE™ 55	19.30 BODYPUMP™ 55				

UUSI UPEA TILA KUNTOSALI-TREENIIN!

KOE LES MILLS CONQUER ENSIMMÄISENÄ SUOMESSA 15.1. ALKAEN!

HERVANTA

MA–PE 6–21.30
LA–SU 8–20

Lindforsinkatu 9 A
33720 Tampere
p. 010 2871 430

RYHMÄLIIKUNTA, SPINNING, RUN RIDE ROW GLASS BOX, HAMMER BOX, LÄMPÖSALI, UPEA KUNTOSALI SEKÄ UUSITUT SPINNING-PYÖRÄT

ILMAINEN 2 H PYSÄKÖINTI
Sähköauton latausmahdollisuus

LUKITTAVAT KAAPIT
Tuothan oman lukon

AAMUPUURO
Perjantaisin klo 8.00

LIIKKUVA LASTENHOITO

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 (LÄMPÖ)	10.00 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYPUMP™ 55
17.00 LES MILLS CORE™ 45	13.00 65+ KUNTORYHMÄ 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55	12.15 65+ KUNTORYHMÄ 55	10.15 KUNTOTANSSI 55	11.00 RUN, RIDE, ROW 30	16.45 BODYJAM™ 55
17.00 INTRO TO GYM TRAINING 55	16.00 SPLASH VESIJUMPPA 45 (VARALA)	17.30 RUN, RIDE, ROW 30 (KUNTOSALI)	17.15 SPINNING 30	16.30 BODYPUMP™ 55	11.10 BODYPUMP™ 55	17.50 VATSA-SELKÄ 30
17.50 UUTUUS! LES MILLS DANCE™ 45	17.30 BODYJAM™ 55	18.00 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)	17.30 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45	17.40 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 55	11.30 HAMMER BOX 30	18.20 FASCIA METHOD 55
17.50 BODYCOMBAT™ 55	17.45 BODYATTACK™ 55	18.25 PAKARAT/KÄDET/ VATSA-SELKÄ 60	17.45 VATSA-SELKÄ 30	18.45 UUTUUS! LES MILLS DANCE™ 45	12.20 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	
18.00 SPINNING 55	18.00 SPINNING 55	18.45 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 (KUNTOSALI)	18.20 BODYCOMBAT™ 55			
18.30 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)	18.15 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)	19.25 FASCIA METHOD 55	18.30 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)			
18.40 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ)	18.45 RUN, RIDE, ROW 30 (KUNTOSALI)		18.30 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)			
19.00 BODYPUMP™ 55	18.40 BODYPUMP™ 55					
*Muutokset mahdollisia	19.00 PILATES 55 (LÄMPÖ)					

KATSO AINA AJANKOHTAISET AIKATAULUT
GOGO.FI/AIKATAULUT

UUDET PYÖRÄT NYT GOGO HERVANNASSA

LATAA BODYBIKE-APP PUHELIMEESI JO VALMIIKSI