

# CITY

MA-SU 4-24

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

RYHMÄLIIKUNTA  
UUSITTU KUNTOSALI  
BOOTY STUDIO  
LÄMPÖSALI  
JÄTTINÄYTTÖ  
INFRAPUNASAUNA  
MUSCLE BEACH  
-TERASSIKUNTOSALI,  
KYLMAALTAAT UUTUUS!

Pysäköintietu Moovy-  
sovelluksella

LUKITTAVAT KAAPIT  
Tuothan oman lukon

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 TONE™ 45 + VENYTTELY 15	6.45 BODYSTEP 30	7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 45	10.15 BODYATTACK™ 55	10.15 BODYPUMP™ 55	10.45 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYATTACK™ 30
16.00 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 30	7.15 LES MILLS CORE™ 30	10.15 MUOKKAUS 55	12.30 65+ KUNTORYHMÄ 55	15.15 SOULFUSION 55	11.50 MUOKKAUS 55	11.00 BODYCOMBAT™ 30
16.30 LES MILLS CORE™ 30	11.15 BODYPUMP™ 55	11.15 LIIKKUVUUS/VENYTTELY 45	16.00 BODYBALANCE™ 55	16.30 BODYATTACK™ 55	13.00 VATSA-SELKÄ 30	11.40 BODYBALANCE™ 55
17.10 BODYJAM™ 55	11.15 65+ KUNTORYHMÄ 55	12.00 UUTUUS! ÄÄNIMALJA-RENTOUTUS 15	16.10 BODYCOMBAT™ 55		13.30 VENYTTELY 30	14.00 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ)
17.25 MUOKKAUS 55	15.15 BODYCOMBAT™ 55	17.10 BODYCOMBAT™ 55	16.30 BOOTY 55 (KUNTOSALI)	17.15 BODYPUMP™ 55		
17.30 BOOTY 55 (KUNTOSALI)	16.20 BODYJAM™ 55	18.00 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)	17.15 BODYPUMP™ 55	18.20 UUTUUS! COMMERCIAL DANCE 45		
18.20 BODYPUMP™ 55	17.30 VINYASA YOGA 55 (LÄMPÖ)	18.15 UUTUUS! FUNCTIONAL STRENGTH™ 45	18.20 UUTUUS! COMMERCIAL DANCE 45	17.30 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI)		
18.30 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)	17.50 GRIT™ STRENGTH 30		17.30 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI)	18.30 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ)		
19.30 BODYCOMBAT™ 55	18.30 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60					

**AUKI  
4-24  
JOKA PÄIVÄ**

**TÄYSIN  
UUDISTETTU  
KUNTO-  
SALI!**



# 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  
BOOTY ZONE UUTUUS!  
BIOCIRCUIT  
ISO VAPAAPAINOALUE  
SQUASH,  
TOIMINNALLINEN UUTUUS!  
TREENITILA (BUNKER)  
LESMILLS CONQUER™ UUTUUS!

PYSÄKÖINTIETU  
MOOVY-  
SOVELLUKSELLA

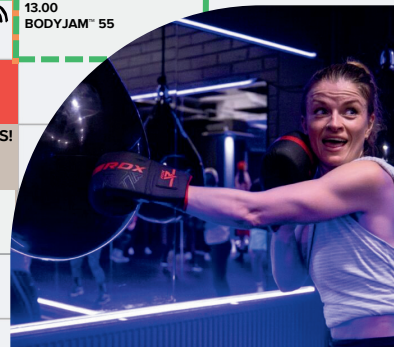
LUKITTAVAT KAAPIT  
Tuothan oman lukon

AAMUPUURO  
Torstaisin klo 8.00

LASTENHOITO  
MA-TO 16:30-19:30  
PE 10-11:30  
LA 10-12:30

NÄYTETÄÄN MYÖS  
GOGO ONLINESSA

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA 55	9.15 FASCIA METHOD 55	8.00 BODYBALANCE™ 55	7.00 LES MILLS CONQUER™ 45	7.00 THE TRIP™ 40	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 55	12.15 TERÄSPAKARAT/VAHVAT 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
13.30 PILATES 55 (HOPEALENKKARIT)	11.15 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	12.00 VETERAANIT 55	10.15 THE TRIP™ 40	10.15 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 55	11.40 UUTUUS! FUNCTIONAL STRENGTH™ 45	17.00 THE TRIP™ 40
16.20 UUTUUS! LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	16.00 VESIJUMPPA 45 (VARALA)	12.15 KUNTOSALI 55 (HOPEALENKKARIT)	11.15 HATHA JOOGA 55 (HOPEALENKKARIT)	11.20 BODYJAM™ 55	12.00 THE TRIP™ 40	17.15 BODYPUMP™ 55
17.00 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	16.30 THE TRIP™ 40	16.15 SOULFUSION 55	17.10 PILATES 55	15.15 BODYBALANCE™ 55	12.40 LES MILLS CONQUER™ 45	18.30 BODYBALANCE™ 55
17.00 THE TRIP™ 40	16.45 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40	17.15 THE TRIP™ 40	16.20 BODYCOMBAT™ 55	13.00 BODYJAM™ 55	
17.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 (KUNTOSALI)	17.15 LES MILLS CONQUER™ 45	17.20 LES MILLS DANCE™ 45	18.00 LES MILLS CONQUER™ 45	16.30 THE TRIP™ 40		
17.25 BODYPUMP™ 55	17.50 BODYCOMBAT™ 55	17.30 LES MILLS CONQUER™ 45	18.20 GRIT™ STRENGTH 30	17.25 UUTUUS! LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 10		
18.30 UUTUUS! LES MILLS CONQUER™ 45	18.20 THE TRIP™ 40	18.00 TEEMA SPINNING 45	18.55 LES MILLS CORE™ 30	18.30 BODYPUMP™ 55		
18.30 BODYATTACK™ 55	19.00 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 55	18.15 BODYATTACK™ 55	19.00 THE TRIP™ 40			
18.45 THE TRIP™ 40	20.05 BODYBALANCE™ 55	19.15 BODYPUMP™ 55				



**KOE LES MILLS CONQUER AINOANA SUOMESSA!**

Intensiivinen, nyrkkeilytoteiluista inspiraationsa saanut huipputunti – vain GOGOlla!

# 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  
Myös sähköauton lataus!  
LUKITTAVAT KAAPIT  
Tuothan oman lukon  
AAMUPUURO PE KLO 8

LIIKKUVAA LASTENHOITO  
TI 10-11:30, KE 16:20-19:30,  
PE 16:20-20, LA 10-12:30

\*Muutokset mahdollisia

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 PILATES 55	10.15 BODYBALANCE™ 55	10.15 BODYPUMP™ 55	10.15 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	7.00 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)	9.15 UUTUUS! FAMILY FUN 45	10.30 BODYPUMP™ 55
17.00 LES MILLS CORE™ 45	13.00 65+ KUNTORYHMÄ 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55	13.00 65+ KUNTORYHMÄ 55	10.15 KUNTOTANSSI 55	10.00 BODYCOMBAT™ 55	16.45 BODYJAM™ 55
17.00 INTRO TO GYM TRAINING 55	17.15 KAHVAKUULA 45	17.30 RUN, RIDE, ROW 30 (KUNTOSALI)	17.30 TEMPPUJUMPPA 45 3-7v UUTUUS!	16.30 BODYPUMP™ 55	11.00 RUN, RIDE, ROW 30 (KUNTOSALI)	17.50 VATSA-SELKÄ 30
17.50 UUTUUS! LES MILLS DANCE™ 45	17.30 BODYJAM™ 55	18.00 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)	17.30 FUNCTIONAL STRENGTH™ 45	17.40 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 55	11.10 BODYPUMP™ 55	18.20 FASCIA METHOD 55
17.50 BODYCOMBAT™ 55	18.00 SPINNING 55	18.20 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	18.00 SPINNING 55	18.45 UUTUUS! LES MILLS DANCE™ 45	11.30 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)	
18.00 SPINNING 55	18.15 RUN, RIDE, ROW 30 (KUNTOSALI)	18.30 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI)	18.20 BODYATTACK™ 55		12.20 UUTUUS! LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	
18.30 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)	18.45 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)		18.30 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)			
18.40 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ)	18.40 BODYPUMP™ 55		18.30 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)			
19.00 BODYPUMP™ 55	19.00 PILATES 55 (LÄMPÖ)					

**UUTUUS:  
TEMPPUJUMPPA  
3-7-VUOTIAILLE  
LAPSILLE!**

Vanhemmalle salitreeni tai Functional Strength!



KATSO AINA AJANKOHTAISET  
AIKATAULUT  
[GOGO.FI/AIKATAULUT](https://www.gogo.fi/aikataulut)