

# CITY

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

**KESKEINEN SIAJANTI KAUPUNGIN YTIMESSÄ. RYHMÄLIIKUNTA. TERASSIKUNTOSALI UUSITTU KUNTOSALI. SPINNING. INFRAPUNA- SAUNA JA LÄMPÖSALI**

1H ILMAINEN PYSÄKOINTI P-HÄMPISSÄ

AAMUPUURO ke 8.00 ja pe 7.30

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



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	7.00 CXWORX™ 30	10.15 MUOKKAUS 55	15.15 MUOKKAUS 45	9.15 PILATES 55	10.00 SPINNING 90	11.00 BODYCOMBAT™ 30
16.00 TABATA 30	7.30 BODYBALANCE 55	11.15 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	16.00 LIIKKUVUUS 15	10.15 TERÄSPAKARAT 20	10.30 BODYCOMBAT™ 55	11.00 SPINNING® KESTÄVYYS 55
16.15 BODYSTEP™ 30	11.15 BODYPUMP™ 55	15.30 BODYPUMP 55	16.15 TERÄSPAKARAT 30	10.35 VAHVAT KÄDET 20	11.30 MUOKKAUS 55	11.45 BODYBALANCE™ 55
16.30 BAREFOOT BOOTCAMP 45	11.00 SPLASH VESIJUMPPA 45	16.30 GOGO Ballet 55	16.30 BODYBALANCE™ 55	10.55 VATSA-SELKÄ 20	12.30 VATSA-SELKÄ 30	12.30 BODYPUMP™ 55
16.45 CXWORX™ 30	15.15 BODYCOMBAT™ 55	17.00 TERÄSPAKARAT 20	16.45 CXWORX™ 30	15.15 POP PILATES 45	13.00 VENYTTELY 30	14.30 YIN YOGA 90
17.00 SPINNING® KESTÄVYYS 55	16.30 PAKARATREENI 55	17.30 BODYCOMBAT™ 55	17.00 VOIMATREENI 55	16.15 BODYATTACK™ 55		
17.15 HULA 15	16.15 BODYJAM™ 55	17.20 VAHVAT KÄDET 20	17.15 BODYSTEP™ 55	17.00 VINYASA FLOW YOGA 75		
17.15 BODYJAM™ 55	17.30 TONE 45	17.40 HULA 20	17.30 BAREFOOT BOOTCAMP 45	17.15 BOLLYWOOD 55		
17.30 MUOKKAUS 55	17.30 VOIMATREENI 55	18.00 BODYBALANCE™ 55	18.15 BODYPUMP™ 55			
18.00 X-BODY 55	17.30 ASTANGA YOGA 55	18.35 CXWORX™ 30	18.30 YIN YOGA 55			
18.30 BODYPUMP™ 55	18.00 SPINNING 30	19.05 GRIT™ STRENGTH 30				
18.30 BODYBALANCE™ 55	18.15 POP PILATES 45	19.35 VENYTTELY 30				
19.00 SALIOHJELMA 55	18.30 VATSA-SELKÄ 30					
19.30 BODYCOMBAT™ 55	19.00 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 45					

Pop pilates-tunnit alkaa 27.1.

Muscle Beach -terassikuntosali avataan kun kelit lämpenevät!

\*Maanantain saliohjelma joka kuukauden ensimmäinen maanantai: 13.1., 3.2., 2.3., 6.4. ja 4.5.  
HUOM, Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.



# PARK

MA-TO 6.30-22  
PE 6.30-21  
LA 9-20  
SU 12-21

**RYHMÄLIIKUNTA. KUNTOSALI. THE TRIP. BIOCIRCUIT. UPEA VAPAAPAINOALUE. SQUASH JA PINGIS**

ILMAINEN LASTENHOITO  
ma 10.30-13.30  
ke,pe 10-13  
la 10-13.30  
ma-to 16-20.30

AAMUPUURO to ja pe 8.00  
2H ILMAINEN PYSÄKOINTI

Hämeenpuisto 47, 33200 Tampere,  
p. 010 2871 400

**AINOANA TAMPEREELLA**

**LIVE OHJATUT THE TRIP -TUNNIT!**



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA 55	9.15 PILATES 55	8.00 BODYBALANCE™ 55	7.00 SPINNING 30	7.00 THE TRIP™ 40	9.15 PILATES 55	16.00 BODYPUMP™ 30
11.15 BODYPUMP™ 55	10.15 THE TRIP™ 40	9.00 BIOCIRCUIT OPASTUS	7.30 CXWORX 30	10.00 SENIORIITTA CIRCUIT 55	10.15 BODYSTEP™ 55	16.30 GRIT STRENGTH™ 30
12.15 BODYBALANCE™ 55	11.00 SPLASH VESIJUMPPA 45	10.15 BODYPUMP™ 55	10.00 LAVIS 55	10.15 BODYSTEP™ 55	10.30 THE TRIP™ 40	17.00 THE TRIP™ 40
12.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	12.00 HOPEALENKKARIT CIRCUIT 55	10.30 GOGO MOMMY 45	10.00 HYVÄT HERRAT 55	11.15 BODYJAM™ 55	11.15 BODYPUMP™ 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55
14.00 HOPEALENKKARIT PILATES™ 55	16.15 THE TRIP™ 40	11.30 THE TRIP™ 40	10.15 THE TRIP™ 40	12.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	11.30 BODYJAM™ 55	18.15 BODYPUMP™ 55
16.15 BODYCOMBAT™ 55	17.00 SALIOHJELMA 55	12.00 HOPEALENKKARIT KUNTOSALI 55	12.00 HOPEALENKKARIT HATHA YOGA 55	15.15 BODYBALANCE™ 55	12.30 BODYATTACK™ 55	19.15 BODYBALANCE™ 55
17.00 THE TRIP™ 40	17.15 BODYCOMBAT™ 55	12.15 VETERAANIT 55	16.30 BODYPUMP EXPRESS™ 45	16.15 BODYCOMBAT™ 55	16.15 BODYBALANCE™ 55	
17.00 PILATES 55	17.30 MUOKKAUS 55	16.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	17.15 YOGALATES 55	16.30 THE TRIP™ 40	17.30 THE TRIP™ 40	
17.15 BODYPUMP™ 55	18.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	16.15 POP PILATES 55	17.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	17.15 TERÄSPAKARAT 20		
17.00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	18.15 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40	17.30 THE TRIP™ 40	17.35 VAHVAT KÄDET 20		
18.00 HIIT 30	18.30 BARRE 30	17.15 ZUMBA PARTY 55	18.15 HIGHROLLER 55	17.55 VATSA-SELKÄ 20		
18.30 VATSA-SELKÄ 30	18.30 THE TRIP™ 40	18.15 BODYATTACK™ 55	18.30 GRIT STRENGTH 30	18.30 BODYPUMP™ 55		
18.30 BODYATTACK™ 55	19.15 SPRINT™ 30	18.30 SPINNING KESTÄVYYS 55	19.00 THE TRIP™ 40			
18.30 THE TRIP™ 40	19.15 BODYSTEP™ 45	18.30 YIN YOGA 75	19.00 CXWORX™ 30			
19.00 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 30	20.00 BODYBALANCE™ 55	19.15 BODYPUMP™ 55	19.30 BODYCOMBAT™ 55			
19.30 JUST DANCE 45						

\*Hopealekkarit kurssi 7.1.-14.5. SPLASH-Tunnit Varalan urheiluopistolla  
HUOM, Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.



# HERMIA

6-21.30  
MA-PE 10-18  
LA 10-18  
SU 12-20

ILMAINEN LASTENHOITO  
ma, ke ja la 10-13  
to-pe 16-20  
AAMUPUURO to 8.00 ja pe 8.00  
2H ILMAINEN PYSÄKOINTI

Insinöörinkatu 41 B,  
33720 Tampere  
p. 010 2871 430

**RYHMÄLIIKUNTA. SPINNING. CORE ZONE -SELKÄKLIINIKKA SEKÄ UPEA KUNTOSALI**



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 PILATES 55	10.15 CXWORX™ 30	10.15 BODYPUMP EXPRESS™ 45	10.15 TERÄSPAKARAT 20	7.00 BODYBALANCE™ 55	10.15 FAMILYFUN 45	12.30 BODYPUMP™ 55
17.30 GRIT STRENGTH 30	10.45 BODYBALANCE™ 45	11.00 BODYSTEP™ 45	10.35 VAHVAT KÄDET 20	10.15 BODYPUMP™ 30	10.15 BODYCOMBAT™ 55	16.15 SH'BAM™ 45
17.30 AFRO FITNESS 55	11.00 SPLASH VESIJUMPPA 45	17.15 BODYCOMBAT 55	10.55 VATSA-SELKÄ 20	10.30 GOGO MOMMY 45	11.00 SPINNING 30	17.15 RASVANPOLTTO 30
18.00 CXWORX 30	17.30 BODYATTACK 55	18.00 X-BODY 55	17.00 TABATA 30	10.45 CXWORX 30	11.15 BODYPUMP™ 55	17.45 VAHVAT KÄDET 15
18.00 SALIOHJELMA 55	17.30 SH'BAM™ 45	18.00 SPINNING 30	17.15 BODYPUMP™ 55	11.00 KUNTOSALI CIRCUIT 45	11.30 SPRINT 30	18.00 VATSA-SELKÄ 15
18.00 EASY SPINNING 55	18.00 SPINNING KESTÄVYYS® 55	18.15 MUOKKAUS 55	17.30 KAHVAKUULA 30	17.15 BODYPUMP™ 55	12.00 TERÄSPAKARAT 30	18.30 BODYBALANCE™ 55
18.30 BODYCOMBAT™ 55	18.15 TERÄSPAKARAT 20	18.30 SPRINT 30	18.00 VATSA-SELKÄ 30	17.30 SPINNING KESTÄVYYS 55	12.30 CXWORX 30	
19.15 YIN YOGA 55	18.35 VAHVAT KÄDET 20	19.15 LIIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	18.15 BODYSTEP™ 55	18.15 BODYJAM 55		
19.45 BODYPUMP™ 55	18.55 VATSA-SELKÄ 20	19.15 KUNTOSALI CIRCUIT 45	18.30 BODYBALANCE™ 55			
20.15 RENTOUTUS 20	18.30 BODYPUMP™ 55		18.30 SPINNING KESTÄVYYS 55			
	19.15 PILATES 55					

Liikkuva lastenhoito ke ja pe ilta 16-20!

HUOM, Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.

