

MA-SU 4-24

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

RYHMÄLIIKUNTA
UUSITTU KUNTOSALI
BOOTY STUDIO
LÄMPÖSALI
VIRTUAALITUNNIT
JÄTTINÄYTÖLTÄ
INFRAPUNASAUNA
MUSCLE BEACH
-TERASSIKUNTOSALI
KYLMAALTAAT

PYSÄKÖINTIETU

Moovy-sovelluksella
LUKITTAVAT KAAPIT
Tuothan oman lukon

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	11.15 BODYPUMP™ 55	7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 45	11.15 BODYATTACK™ 55	10.15 BODYPUMP™ 55	10.45 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYATTACK™ 30
16.00 BODYSTEP FUNCTIONAL™ 30	15.15 BODYCOMBAT™ 55	10.15 MUOKKAUS 55	12.30 60+ KUNTORYHMÄ 55 (ei heinäkuu)	16.30 BODYATTACK™ 55	11.50 MUOKKAUS 55	11.00 BODYCOMBAT™ 30
16.30 LES MILLS CORE™ 30	16.20 BODYJAM™ 60	11.15 LIIKKUVUUS/VENYTTELY 45	16.00 BODYBALANCE™ 55	17.00 BOOTY X MUSCLE BEACH 55	13.00 VATSA-SELKÄ 20/ FASCIA METHOD 20 / ÄÄNIMALJARENTOUTUS 20	11.40 BODYBALANCE™ 55
17.00 BOOTY X MUSCLE BEACH 55	17.30 VINYASA YOGA 55 (LÄMPÖ)	12.00 ÄÄNIMALJA- RENTOUTUS 15	16.10 BODYCOMBAT™ 55	16.30 BOOTY X MUSCLE BEACH 55	14.00 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ)	
17.10 BODYJAM™ 60	17.50 GRIT STRENGTH™ 30	17.00 BODYCOMBAT™ 55	17.15 BODYPUMP™ 55	17.30 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI)		
17.25 MUOKKAUS 55	18.30 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	18.00 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)		18.20 LES MILLS DANCE™ 45		
18.20 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45		18.15 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45				
18.30 BODYBALANCE™ 55		19.05 ÄÄNIMALJA- RENTOUTUS 20				
19.30 BODYCOMBAT™ 55						
	* Juhannukseen asti					

**TÄYSIN
UUDISTETTU JA
ENTISTÄ ISOMPI
KUNTOSALI!**

KOKEILE KESÄN
HITTITUNTIA:
**BOOTY
X
MUSCLE
BEACH**



PARK

MA-SU 4-24

lämeenpuisto 47
33200 Tampere
p. 010 2871 400

RYHMÄLIIKUNTA
THE TRIP™
UUSITTU KUNTOSALI
BOOTYBUILDER® ZONE
UUSITTU BIOCIRCUIT-ALUE
ISO VAPAAPAINOALUE
SQUASH
VIRTUAALITUNNIT
TOIMINNALLINEN TREENITILA
(BUNKER)
LESMILLS CONQUER™
KYLMAALATAAT UUTUUS!

LUKITTAVAT KAAPIT

Tuothan oman lukon

PYSÄKÖINTIETU

Moovy-sovelluksella

UUDISTETTU

LASTENHOITO
MA-TI 16:15–19:30
KE-TO 16:30–19.30
PE 10–11:30
LA 10–12:30

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 SENIORIITTA 55 *	9.15 FASCIA METHOD 55 📶	10.15 BODYCOMBAT™ 55 📶	7.00 LES MILLS CONQUER™ 45 *	7.00 THE TRIP™ 40	9.15 PILATES 55 📶	11.00 SPINNING 55 *
11.15 BODYPUMP™ 55	10.15 THE TRIP™ 40	11.15 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	9.45 TÖNÖJUMPPA 55 ☀️	8.00 VOIMAA ALOITTELJOILLE 55 ⚔️ *	9.15 THE TRIP™ 40	12.15 TERÄSPAKARAT / VAHVAT KÄDET / VATSA-SELKÄ 60 📶
12.20 BODYBALANCE™ 55	16.30 THE TRIP™ 40	16.15 SOULFUSSION 55 📶	10.15 THE TRIP™ 40 🇬🇧	10.15 BODYSTEP 55	10.15 BODYSTEP FUNCTIONAL™ 55 📶	17.00 THE TRIP™ 40
16.20 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	16.45 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40	17.10 PILATES 55 📶	11.20 BODYJAM™ 60 📶	10.30 THE TRIP™ 40	17.15 BODYPUMP™ 55
17.00 THE TRIP™ 40	17.00 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI) ⚔️	17.20 LATINOPOP 45 *	17.15 THE TRIP™ 40	16.20 BODYCOMBAT™ 55 📶	11.20 BODYPUMP™ 55	18.30 BODYBALANCE™ 55 📶
17.25 BODYPUMP™ 55	17.15 LES MILLS CONQUER™ 45	18.15 BODYATTACK™ 55	17.30 LES MILLS CONQUER™ 45	16.30 THE TRIP™ 40 *	12.30 BODYJAM™ 60	
18.30 LES MILLS CONQUER™ 45	17.50 BODYCOMBAT™ 55	19.20 BODYPUMP™ 55	18.20 GRIT STRENGTH™ 30	17.25 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15		
18.30 BODYATTACK™ 55 📶	18.00 PORRASTREENI 55 ☀️		18.55 LES MILLS CORE™ 30	18.30 BODYPUMP™ 55		
18.45 THE TRIP™ 40	18.20 THE TRIP™ 40					
	19.00 BODYBALANCE™ 55 📶					
* Juhannukseen asti						

KOKEILE BIO-CIRCUITIA!



30 MIN KOKO KROKAN ÄLYTREINI
PERSONOITU. NOPEA. TEHKAS.

MUUTOKSET MAHDOLLISIA.
Katso aina ajankohtaiset aikataulut GOGO-sovelluksesta.

NÄYTETÄÄN MYÖS GOGO ONLINESSA

KOKEILE BIO-CIRCUITIA!



HERVANTA

MA-SU 4-24

**Indforsinkatu 9 A
33720 Tampere
p. 010 2871 430**

ILMAINEN 2H PYSÄKÖINTI

LUKITTAVAT KAAPIT

Tuothan oman lukon
LIKKUVA LASTENHO
KE 16:20–19:30,
PE 16:20–20, LA 10–12:30

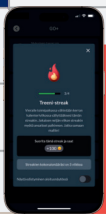
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 PILATES 55	10.15 BODYBALANCE™ 55	10.15 BODYPUMP™ 55	10.15 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	7.00 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)	10.00 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYPUMP™ 55
17.00 LES MILLS CORE™ 45	13.00 60+ KUNTORYHMÄ 55 (ei heinäkuu)	17.15 BODYCOMBAT™ 55	17.30 TEMPPUJUMPPA 45 3-7v *	16.30 LES MILLS DANCE™ 45	10.15 SPINNING 55 *	16.45 BODYJAM™ 60
17.00 INTRO TO GYM TRAINING 55  	17.30 BODYJAM™ 60	18.20 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	17.30 FUNCTIONAL STRENGTH™ 45	17.20 BODYSTEP™ 55	11.00 RUN, RIDE, ROW 30 (KUNTOSALI) 	17.50 VATSA-SELKÄ 30
17.50 BODYCOMBAT™ 55	18.00 SPINNING 55 *	19.35 LES MILLS PILATES™ 55 (LÄMPÖ) 	18.30 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ) 	18.20 BODYPUMP™ 55	11.10 BODYPUMP™ 55	18.20 FASCIA METHOD 55
17.50 LES MILLS DANCE™ 45	18.15 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI)				11.30 HAMMER BOX 30 (KUNTOSALI) 	
18.00 SPINNING 55	18.40 BODYPUMP™ 55				12.20 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15 	
18.40 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ) 	18.45 RUN, RIDE, ROW 30 (KUNTOSALI)					
19.00 BODYPUMP™ 55	19.00 PILATES 55 (LÄMPÖ) 					

**NYT
AVOINNA
4-24
JOKA
PÄIVÄ**

**TREENAA JA
ANSAITSE
PALKINTOJA
GO+ ETUOHJELMALLA!**

* Juhannukseen asti

**NYT
AVOINNA
4-24
JOKA
PÄIVÄ**



**TREENAA JA
ANSAITSE
PALKINTOJA**
GO+ ETUOHJELMALLA!

