

CITY

RYHMÄLIIKUNTA
UUSITTU KUNTOSALI
BOOTY STUDIO
LÄMPÖSALI
VIRTUAALITUNNIT
JÄTTINÄYTÖLTÄ
INFRAPUNASAUNA
MUSCLE BEACH
-TERASSIKUNTOSALI
KYLMAALTAAT
LAITEPILATES TULOSSA
PYSÄKÖINTIETU
Moovy-sovelluksella
LUKITTAVAT KAAPIT
Tuothan oman lukon

MA-SU 4-24
Hämeenkatu 9, 6.-7. krs
33100 Tampere,
p. 010 2871 450

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	11.15 BODYPUMP™ 55	7.00 BODYPUMP™ EXPRESS 55	10.15 BODYATTACK™ 55	10.15 BODYPUMP™ 55	10.45 BODYCOMBAT™ 55	10.30 BODYATTACK™ 30
16.00 BODYSTEP™ FUNCTIONAL 30	12.30 KUNTORYHMÄ 55	10.15 MUOKKAUS 55	11.30 KUNTORYHMÄ 55	15.15 BODYBALANCE™ 55	11.50 MUOKKAUS 55	11.00 BODYCOMBAT™ 30
16.30 LES MILLS CORE™ 30	15.15 BODYCOMBAT™ 55	11.15 LIKKUVUUS/VENYTTELY 45 + ÄÄNIMALJARENTOUTUS 15	16.10 BODYCOMBAT™ 55	16.30 BODYATTACK™ 55	13.00 VATSA-SELKÄ 20/ FASCIA METHOD 20 / ÄÄNIMALJARENTOUTUS 20	11.40 BODYBALANCE™ 55
17.10 BODYJAM™ 60	16.00 VESIJUMPPA 45 (VARALA)	17.00 BODYCOMBAT™ 55	16.30 BOOTY 55 (KUNTOSALI)	17.00 BOOTY 55 (KUNTOSALI)		14.00 YIN YOGA 75
17.30 MUOKKAUS 55	16.20 BODYJAM™ 55	18.05 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45	17.15 BODYPUMP™ 55			
17.30 BOOTY 55 (KUNTOSALI)	17.25 VINYASA YOGA 55	19.00 BODYBALANCE™ 55	17.30 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI)			
18.20 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45	18.30 GRIT™ STRENGTH 30	20.00 ÄÄNIMALJARENTOUTUS 20	18.20 LES MILLS DANCE™ 45			
19.30 BODYCOMBAT™ 55	19.10 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60					

Siihen osti
kunnes
laitepilates
saapuu

BOOTYSTUDIO
UUDISTUU SYKSYN
AIKANA!

KUUMA HITTILAJI
LAITEPILATES
GOGO CITYYN

TUNNIT ALKAVAT LAITTEIDEN SAAVUTTUUA

*Muutokset mahdollisia
Katso aina ajankohtaiset
aikataulut GOGO-sovelluksesta.

PARK

RYHMÄLIIKUNTA
THE TRIP™
UUSITTU KUNTOSALI
BOOTYBUILDER® ZONE
UUSITTU BIOCIRCUIT-ALUE
ISO VAPAAPAINOALUE
SQUASH
VIRTUAALITUNNIT
TOIMINNALLINEN
TREENITILA (BUNKER)
LES MILLS CONQUER™
KYLMAALTAAT
LUKITTAVAT KAAPIT
Tuothan oman lukon
PYSÄKÖINTIETU
Moovy-sovelluksella
AAMUPUURO
Keskiviikkoisin klo 9.00
LASTENHOITO
MA-TI 16:15-19:30
KE-TO 16:30-19.30
PE 10-11:30
LA 10-12:30

MA-SU 4-24
Hämeenpuisto 47
33200 Tampere
p. 010 2871 400

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 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15	10.00 HYVÄT HERRAT 55	8.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 (KUNTOSALI)	9.15 THE TRIP™ 40	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	10.15 BODYSTEP FUNCTIONAL™ 55	17.00 THE TRIP™ 40
16.20 MUOKKAUS 55	16.00 VESIJUMPPA 45 (VARALA)	12.15 KUNTOSALITREENI	10.15 THE TRIP™ 40	10.15 BODYSTEP FUNCTIONAL™ 55	10.30 THE TRIP™ 40	17.15 BODYPUMP™ 55
17.00 THE TRIP™ 40	16.30 THE TRIP™ 40	16.15 SOULFUSION 55	11.15 HATHA JOOGA 55	11.20 BODYJAM™ 55	11.30 LES MILLS CEREMONY™ 45	18.30 BODYBALANCE™ 55
17.00 VOIMAA ALOITTELIJOILLE 55 (KUNTOSALI)	16.45 BODYPUMP™ 55	17.00 THE TRIP™ 40	12.20 BIOCIRCUIT -ÄLYTREENI OHJAUS 30	16.20 BODYCOMBAT™ 55	12.30 BODYJAM™ 60	
17.20 BODYPUMP™ 55	17.00 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI)	17.25 LES MILLS CEREMONY™ 45	17.10 PILATES 55	16.30 THE TRIP™ 40		
18.00 BIOCIRCUIT -ÄLYTREENI OHJAUS 30	17.15 LES MILLS CONQUER™ 45	18.00 TEEMA SPINNING 45	17.15 THE TRIP™ 40	17.25 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 10		
18.25 BODYATTACK™ 55	17.50 BODYCOMBAT™ 55	18.15 BODYATTACK™ 55	17.30 LES MILLS CONQUER™ 45	18.40 BODYPUMP™ 55		
18.30 LES MILLS CONQUER™ 45	18.20 THE TRIP™ 40	19.20 BODYPUMP™ 55	18.20 GRIT™ STRENGTH 30			
18.45 THE TRIP™ 40	19.05 BODYBALANCE™ 55		18.30 THE TRIP™ 40			
19.30 LES MILLS SHAPES™ 30 + BODYBALANCE™ 30			18.55 LES MILLS CORE™ 30			

VAIN GOGO PARKISSA:
Biocircuit-älytreenillä
koko kroppa
30 minuutissa!

UUSI
LES MILLS
CEREMONY
- VIE KIERTOHARJOIT-
TELUTREENI UUDELLA
TASOLLE!

*Muutokset mahdollisia
NÄYTETÄÄN MYÖS
GOGO ONLINESSA

HERVANTA

RYHMÄLIIKUNTA,
SPINNING,
RUN RIDE ROW GLASS
BOX,
HAMMER BOX,
LÄMPÖSALI,
UPEA KUNTOSALI,
SPINNING-SALI,
VIRTUAALITUNNIT
HYROX
ILMAINEN 3H PYSÄKÖINTI
Myös sähköauton lataus
LUKITTAVAT KAAPIT
Tuothan oman lukon
AAMUPUURO
Perjantaisin klo 8.00
LIIKUVA LASTENHOITO
KE 16:20-19:30,
PE 16:20-20, LA 10-12:30

MA-SU 4-24
Lindforsinkatu 9 A
33720 Tampere
p. 010 2871 430

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.15 PILATES 55	7.00 HYROX 55 (KUNTOSALI)	10.15 BODYPUMP™ 55	10.15 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	7.00 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)	9.15 FAMILY FUN 45	10.30 BODYPUMP™ 55
17.00 LES MILLS CORE™ 45	10.15 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	16.15 HYROX 55 (KUNTOSALI)	17.25 TEMPPUJUMPPA 50 4-7v	9.30 HYROX 55 (KUNTOSALI)	10.05 BODYCOMBAT™ 55	16.45 BODYJAM™ 60
17.00 INTRO TO GYM TRAINING 55	12.00 KUNTORYHMÄ 55	17.15 BODYCOMBAT™ 55	17.30 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45	16.30 LES MILLS DANCE™ 45	10.15 SPINNING 55	17.50 VATSA-SELKÄ 30
17.50 LES MILLS DANCE™ 45	16.00 VESIJUMPPA 45 (VARALA)	18.20 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60	18.30 SPINNING 55	17.20 BODYSTEP FUNCTIONAL™ 55	11.10 BODYPUMP™ 55	18.20 FASCIA METHOD 55
17.50 BODYCOMBAT™ 55	17.15 BODYBALANCE™ 55	19.35 POWER YOGA (LÄMPÖ)	18.30 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ)	18.30 BODYPUMP™ 55	12.30 BODYBALANCE™ 55	
18.00 SPINNING 55	17.30 BODYJAM™ 55				12.45 HYROX 55 (KUNTOSALI)	
18.40 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ)	18.00 SPINNING 55					
19.00 BODYPUMP™ 55	18.15 HAMMER BOX & RUN, RIDE, ROW 60 (KUNTOSALI)					
19.15 HYROX 55 (KUNTOSALI)	18.40 BODYPUMP™ 55					
	19.00 PILATES 55 (LÄMPÖ)					

OFFICIAL
HYROX
GYM

HUIPPU-UUTUUS:
- HYROX TRAINING CLUB!

*Muutokset mahdollisia