# CITY

MA–SU 4–24

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

RYHMÄLIIKUNTA
KATTAVA KUNTOSALI
BOOTY STUDIO
VIRTUAALITUNNIT
JÄTTINÄYTÖLTÄ
INFRAPUNASAUNA
MUSCLE BEACH
-TERASSIKUNTOSALI
KYLMÄALTAAT
LAITEPILATES UUTUUS!

**PYSÄKÖINTIETU**
Moovy-sovelluksella

**LUKITTAVAT KAAPIT**
Tuothan oman lukon

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.15 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15 | 11.15 BODYPUMP™ 55 | 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 | 12.30 KUNTORYHMÄ 55 (60+) | 10.15 MUOKKAUS 55 | 11.30 KUNTORYHMÄ 55 (60+) | 15.15 BODYBALANCE™ 55 | 11.50 MUOKKAUS 55 | 11.00 BODYCOMBAT™ 30 |
| 16.30 LES MILLS CORE™ 30 | 15.15 BODYCOMBAT™ 55 | 11.15 LIIKKUVUUS/VENYTTELY 45 + ÄÄNIMALJARENTOUTUS 15 | 16.10 BODYCOMBAT™ 55 | 17.00 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™ 45 | 16.30 BOOTY 55 (BOOTY STUDIO) | 17.00 BOOTY 55 (BOOTY STUDIO) | | 14.00 YIN YOGA 75 |
| 17.30 BOOTY 55 (BOOTY STUDIO) | 16.20 BODYJAM™ 55 | 18.05 STRENGTH DEVELOPMENT 45 | 17.15 BODYPUMP™ 55 | | | |
| 18.20 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45 | 17.25 VINYASA YOGA 55 | 19.00 BODYBALANCE™ 55 | 17.30 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI) | | | |
| 19.30 BODYCOMBAT™ 55 | 18.30 GRIT™ STRENGTH 30 | 20.00 ÄÄNIMALJARENTOUTUS 20 | 18.20 LES MILLS DANCE™ 45 | | | |
| | 19.05 LIIKKUVUUS/VENYTTELY 30 | | | | | |

*Muutokset mahdollisia
Katso aina ajankohtaiset aikataulut GOGO-sovelluksesta.

**YLI 25 VIIKKOTUNTIA**
Katso lisää takasivulta!

# PARK

MA–SU 4–24

Hämeenpuisto 47
33200 Tampere
p. 010 2871 400

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

**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

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.00 SENIORIITTA 55 (60+) | 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 (60+) | 10.15 LES MILLS SHAPES™ 45 + VENYTTELY 15 | 10.00 HYVÄT HERRAT 55 (60+) | 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 (60+) | 10.00 SENIORIITTA CIRCUIT 55 (60+) | 10.15 BODYSTEP FUNCTIONAL™ 55 | 16.00 BODYCOMBAT™ 55 |
| 16.20 MUOKKAUS 55 | 16.00 VESIJUMPPA 45 (VARALA) | 12.15 KUNTOSALITREENI (60+) | 10.15 THE TRIP™ 40 | 10.15 BODYSTEP FUNCTIONAL™ 55 | 10.30 THE TRIP™ 40 | 17.00 THE TRIP™ 40 |
| 17.00 THE TRIP™ 40 | 16.30 THE TRIP™ 40 | 16.15 SOULFUSION 55 | 11.15 PILATES 55 (60+) | 11.20 BODYJAM™ 60 | 11.30 LES MILLS CEREMONY™ 45 UUTUUS! | 17.15 BODYPUMP™ 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 | 18.30 BODYBALANCE™ 55 |
| 17.20 BODYPUMP™ 55 | 17.00 VOIMATREENI 55 (KUNTOSALI) | 17.20 MUOKKAUS 55 | 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 / BODYPUMP HEAVY 55 UUTUUS! | | |
| 18.30 LES MILLS CONQUER™ 45 | 18.20 THE TRIP™ 40 | 19.15 BODYPUMP 55 / BODYPUMP HEAVY 55 UUTUUS! | 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 | | | |

*Muutokset mahdollisia
NÄYTETÄÄN MYÖS GOGO ONLINESSA

**Tehokkaalla BIOCIRCUIT – älytreenillä koko kroppa 30 minuutissa!**

**AINA AJANKOHTAISET AIKATAULUT GOGO-SOVELLUKSESTA!**

# HERVANTA

MA–SU 4–24

Lindforsinkatu 9 A
33720 Tampere
p. 010 2871 430

RYHMÄLIIKUNTA,
SPINNING,
RUN RIDE ROW GLASS BOX,
HAMMER BOX,
LÄMPÖSALI,
UPEA KUNTOSALI,
SPINNING-SALI,
VIRTUAALITUNNIT
HYROX

**ILMAINEN 3H PYSÄKÖINTI**
Myös sähköauton lataus

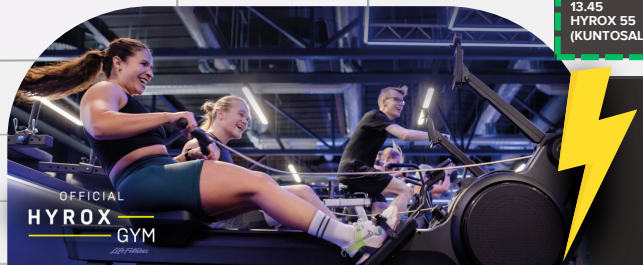
**LUKITTAVAT KAAPIT**
Tuothan oman lukon

**AAMUPUURO**
Perjantaisin klo 8.00

**LIIKKUVA LASTENHOITO**
KE 16:20–19:00,
PE 16:20–19.30, LA 10–12:30

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.15 PILATES 55 | 7.00 HYROX 55 (KUNTOSALI) UUTUUS! | 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 BODYBALANCE™ 55 | 16.15 HYROX 55 (KUNTOSALI) UUTUUS! | 17.25 TEMPPUJUMPPA 50 4–7v UUTUUS! | 9.30 HYROX 55 (KUNTOSALI) UUTUUS! | 10.05 BODYCOMBAT™ 55 | 16.45 BODYJAM™ 60 |
| 17.00 INTRO TO GYM TRAINING 55 | 12.00 KUNTORYHMÄ 55 (60+) | 17.15 BODYCOMBAT™ 55 | 17.30 STRENGTH DEVELOPMENT™ 45 | 16.15 BODYPUMP™ 55 | 10.15 SPINNING 55 | 17.50 VATSA-SELKÄ 30 |
| 17.30 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ) | 16.00 VESIJUMPPA 45 (VARALA) | 18.20 TERÄSPAKARAT/VAHVAT KÄDET/VATSA-SELKÄ 60 | 18.30 SPINNING 55 | 17.15 HYROX 55 (KUNTOSALI) UUTUUS! | 11.10 BODYPUMP™ 55 | 18.20 FASCIA METHOD 55 |
| 17.50 BODYCOMBAT™ 55 | 17.30 BODYJAM™ 60 | 19.05 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ) | 18.30 BODYBALANCE™ 55 (LÄMPÖ) | 17.20 BODYSTEP FUNCTIONAL™ 55 | 12.20 BODYBALANCE™ 55 | |
| 18.00 SPINNING 55 | 18.00 SPINNING 55 | | 19.00 HYROX 55 (KUNTOSALI) UUTUUS! | 18.30 LES MILLS DANCE™ 45 | 12.45 HYROX 55 (KUNTOSALI) UUTUUS! | |
| 18.40 YIN YOGA 75 (LÄMPÖ) | 18.15 HAMMER BOX & RUN, RIDE, ROW 60 | | | | 13.45 HYROX 55 (KUNTOSALI) UUTUUS! | |
| 19.15 BODYPUMP 55 / BODYPUMP HEAVY 55 UUTUUS! | 18.40 BODYPUMP™ 55 | | | | | |
| 19.15 HYROX 55 (KUNTOSALI) UUTUUS! | 19.00 PILATES 55 (LÄMPÖ) | | | | | |

*Muutokset mahdollisia




**TRENDILAJI HYROX**
– JOPA 6 PÄIVÄNÄ VIIKOSSA!