

HYDROHEX

AJASTETUT TUNNIT

SINUN EI TARVITSE MUUTA KUIN ODOTTAA TUNNIN ALKUA

MAANANTAI

10.30-11.05 KOKOVARTALON
JUMPPA
12-12.30 POWER 6
12.45-13.10 LIIKKUVUUTTA &
LIIKEHALLINTAA
14.00-14.25 AB RIBBER

TIISTAI

9.15-9.50 POWER 3
10.00-10.35 INTENSE
INTERVALS
12.00-12.25 ENERGISOIVA
TANKOPILATES
13.00-13.30 BEAT 2
17.00-17.45 HYVÄNOLOLN
TREENI
17.55-18.10 KOKOVARTALON
JÄÄHDYTTELY

KESKIVIIKKO

12.00-12.35 MOVE 6
13.00-13.50 FULL BODY PUMP
15.00-15.25 JUMPPAA &
VENYTTELYÄ
16.45-17.15 CARDIO 2

TORSTAI

10.00-10.35 BEGINNER HIIT
11.00-11.50 BEAT 2
12.00-12.15 DYNAAMINEN
LIIKKUVUUS
14.00-14.50 NOSTETAAN
SYKETTÄ
18.00-18.30 POWER 6

PERJANTAI

9.15-9.50 ALOITTELIJAN
VESIJUMPPA
12.00-12.50 UPPER BODY
PUMP
13.00-13.30 MOVE 3
16.00-16.50 SUPERIOR BODY
17.00-17.35 ELVYYTTÄVÄ
HETKI

LAUANTAI

14.00-14.35 CHEST & BACK
17.00-17.35 BEAT 4
19.00-19.35 KOKOVARTALON
JUMPPA