



# RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI 2.1.-19.5.2024

# Ole.Fit

TAMPELLA

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	7.30 Fit HIIT 30			7.30 Fit HIIT 30		
	10.00 Ole.Ikiliikkuja		10.00 Yin Yoga 75		10.00 Ole.Fighter	
10.30 Easy Circuit 45		10.30 Fit Selkä 45		11.00 Pilates	11.15 Power Circuit 45	11.00 Fit HIIT 45
					12.15 Ole.Dance	12.00 Yin Yoga 75
						13.30 Ilmajooga tutuksi- kurssi
16.30 Fit Circuit 45	16.00 Tilaustunti	16.30 Pilates	16.00 Fit HIIT 45			16.00 Ilmajooga-alkeistunti
17.30 Ole.Cross	17.00 Fit HIIT 45	17.40 Step 30	16.55 Kehonhuolto 45	16.45 Fit HIIT 30		17.30 Ilmajooga-jatkotunti
18.40 Ole.Fighter	18.00 Fit Booty 30	18.20 Ole.Cross	18.00 Fit Circuit 45	17.30 Fit Core 30		
20.00 Ilmajooga-alkeistunti	18.40 Fit Core 30	19.30 Flow Yoga	19.00 Kahvakuula 30			
	19.30 Yin Yoga 75					
		Tanssillinen tunti: Kehittää koordinaatiota	Lihaskuntotunnit: kehittävät lihasvoimaa ja -kestävyyttä	Kehonhuoltotunnit: Paravntavat liikkuvuutta ja koko kehon hyvinvointia	Intensiteettitunnit: Kehittävät aerobista kuntoa, korkeatehoinen	Kurssit ja ryhmät

