



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
6.50	Voima A1	Aerokontti		Voima A2	MetKontti		
10.00	Voima A1 Klo 9.30	Aerokontti Klo 9.30		Voima A2 Klo 9.30	MetKontti Klo 9.30	Palauttava	Voima B
11.00	Sr. Klubi				Sr. Klubi	MetKontti	KB Kontti
12.00						Aerokontti	Vauhtikestävyys
13.00			Sr. Klubi			Voima A1	Liikuntatunti
16.00	Aerokontti	Liikuntatunti Tukivoima 30'	Aerokontti	Voima A1	Tukivoima 30'		
16.30	Voima A1	Voima B	Voima A2	Aerokontti	Voima A2		
17.00	Metkontti Aerobinen	Liikkuvuus 30'	Aerobinen Fysio	Voima B			
17.30	Anatominen perusta	Voima A2 Tukivoima 30'	KNT Taito	Tukivoima 30'	MetKontti		
18.00	Aerokontti Tryathlon 75'	KB Kontti	Metkontti	Metkontti 30' Liikkuvuus 30'			
18.30	Voima A2	KNT Team 90	Voima A1	KNT Team 90 Anatominen perusta	Aerokontti Fysio		
19.00		Aerokontti	Liike				
19.30	Aloituskurssi		Aloituskurssi				

Tuntiaikataulu

Aamun aikaiset tunnit (6:50 alkavat)
kestävät 40 minuuttia.

Tuntien pituus 45–60 min.