



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
11.00							Aerokontti
12.00		Aerokontti		Aerokontti			Voima koko kroppa
12.30						Rohee	
13.00		Voima jalat		Voima vetävä + työntävä			
13.30						Voima koko kroppa	
16.00					Metkontti		
17.00	Voima vetävä + työntävä	Aerokontti	Metkontti	Voima vetävä + työntävä	Voima jalat		
18.00	Metkontti	Voima jalat	Aerobinen	Aerokontti			

Tuntiaikataulu
Kontti Beach 2020