



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
6.50	Voima A1	Aerokontti		Voima A2	MetKontti		
09.30	Voima A1	Aerokontti		Voima A2	MetKontti		
10.00						Tukivoima 30'	Voima B
10.30						Metkontti 30'	
11.00	Sr. Klubi				Sr. Klubi	Aerokontti Painonnosto 12.9 alkaen	KB Kontti
12.00			Sr. Klubi klo 13.00			Vauhtikestävyys	Aerokontti
16.00	Aerokontti	Aerokontti	Voima A2	Voima B	Metkontti		
16.30	Voima A1	KNT Sport	Aerokontti	Tukivoima 30'			
17.00	Metkontti Aerobinen	Liikkuvuus 30'	Metkontti	KNT Taito Metkontti 30'	Voima A1 Fysio		
17.30	KNT Team	Voima A2 KB Kontti	Liikkuvuus 30' Aerobinen 90'	Aerokontti			
18.00	Anatominen perusta Tryathlon 75'		Tukivoima 30' Voima A1	KNT Team	Aerokontti		
18.30	Voima B	Painonnosto KNT Taito	Liike	Anatominen perusta			
19.00	Aerokontti		Aloituskurssi	Voima A2			
19.30	Aloituskurssi						

Tuntiaikataulu

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

Tuntien pituus 45–60 min.