



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
12.00		Aerokontti		Aerokontti		Rohee	Aerokontti
13.00		Voima jalat		Voima vetävä + työntävä		Voima koko kroppa	Voima koko kroppa
16.00					Metkontti		
16.30	Voima vetävä + työntävä			Aerokontti			
17.00		Aerokontti	Metkontti		Voima jalat		
17.30	Metkontti			Sport			
18.00		Voima jalat	Aerobinen				
18.30	Aerokontti			Voima vetävä + työntävä			

Tuntiaikataulu  
Kontti Beach 2021