

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
06.45	Voima A1	Aerokontti		Voima A2	MetKontti		
09.30	Voima A1	Aerokontti	Aerokontti	Voima A2	MetKontti		
10.00						Voima A1 Vauhtikestävyys (omatoiminen)	Voima B
11.00	Sr. Klubi		Sr. Klubi		Sr. Klubi	Metkontti Painonnosto	Aerokontti
12.00						Aerokontti 11.45	Sportti
13.00						Liikkuvuus 12.45	KB Kontti
16.00	Aerokontti Voima A1	Aerokontti	Voima A2	Voima A1	Metkontti 16.15		
16.30		Voima A2	Aerokontti klo16.15	Aerokontti			
17.00	Metkontti 45´ Voima A2	Liikkuvuus	Voima B Liike klo 17.15	Metkontti 60´	Anatominen perusta		
17.30		Taito		Sportti			
17.45	Aerobinen 60´	KB Kontti					
18.00	KNT Team		Anatominen perusta	KNT Team	Voima A1		
18.30		Voima B Painonnosto Tryathlon	Kuntokamppailu klo 18.15	Aerobinen 60´ Fysio			
18.45	Aerokontti						
19.00	Voima B		Voima A1	Voima A2	Aerokontti		
19.30		Aerokontti	Liikkuvuus 19.15				

Tuntiaikataulu

Aamun aikaiset tunnit (6:45 alkavat) kestävät 45 minuuttia.

Tuntien pituus 45–60 min.