













































	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
06.45	 Voima A1	 Aerokontti		 Voima A2	 KNT Crosstraining		
09.30	 Voima A1	 Voima A2	 Aerokontti	 Voima A3	 KNT Crosstraining		
10.00	 Sr. Klubi Klo 10.30		 Sr. Klubi Klo 10.30		 Sr. Klubi Klo 10.30	 Voima A1	 Voima A3
11.00					 KNT Crosstraining	 Peruskontti 2	
12.00					 Aerokontti	 Venyttely 30'	
13.00							
16.00							
16.30	 Aerokontti	 Voima A3	 Peruskontti 2	 Aerokontti	 Voima A2		
17.00	 Voima A1	 Aerokontti	 Voima A2	 Voima A1  Pyörä PK oto			
17.30	 Liikkuvuus	 KNT Crosstraining	 Tryathlon PK	 Liike	 Aerokontti		
18.00	 Pyörä PK Painonnosto Peruskontti 1	 KB Voima	 Taito	 KNT Crosstraining			
18.30		 Voima A1	 Fysio	 Kuntokamppailu			
19.00	 Aerokontti Voima A2	 Peruskontti 1	 Aerokontti	 Voima A3			
19.30							

Tuntiaikataulu

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

Tuntien pituus 45-60 min.