



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
09.30			<b>Aerokontti</b>				
11.00						<b>Voima + Aero</b>	<b>Voima</b> koko kroppa
12.00						<b>Rohee</b>	
13.00							
16.00							
16.30	<b>Voima</b> vetävä + työntävä	<b>Aerokontti</b>	<b>Voima</b> koko kroppa	<b>Voima</b> vetävä + työntävä	<b>Metkontti</b>		
17.30	<b>Aerokontti</b>	<b>Voima</b> jalat	<b>Aerobinen</b>	<b>Aerokontti</b>	<b>Voima</b> jalat		

Tuntiaikataulu  
Kontti Beach 2023