

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
06.45	 Voima 1	 Aerokontti		 Voima 2	 Perusjyystö		
09.30	 Voima 1	 Voima 2	 Aerokontti	 Voima 3	 Perusjyystö		
10.00						 Voima 1	 Aerokontti
10.30	 Sr. Klubi		 Sr. Klubi		 Sr. Klubi		
11.00						 KNT CT	 Voima 3
12.00						 Aerokontti	 Venyttely 30'
13.00							
16.15			 Venyttely 45'				
16.30	 Aerokontti	 Voima 3		 Aerokontti	 Voima 2		
17.00	 Voima 1	 Aerokontti	 Voima 2  Peruskontti	 Voima 1		Tuntiaikataulu Aamun aikaiset tunnit (6:45 alkavat) kestävät 45 minuuttia. Tuntien pituus 45–60 min.	
17.30	 Liikkuvuus	 Voima 2		 Peruskontti	 Aerokontti		
18.00	 KNT CT  Aerokontti  Pyörä PK	 KNT CT	 Laitejyystö  Painonnosto  Liike	 KNT CT			
18.30		 Voima 1		 Fysio  Pyörä VK			
19.00	 Peruskontti  Voima 2	 Aerokontti	 Aerokontti	 Voima 3			