FINNBODY TIKKURILA alkaen 3.5.2010

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
AEROBIC 1						
10.00 Total Muokkaus	10.00 Seniorit+60 Pallojumppa	10.00 Teema 45´	6.45 Teema 45´	10.00 Teema	10.15 Teema 45´	10.30 Total Muokkaus
15.00 Vatsapakara 45´	11.00 Vatsapakara 45	16.00 Teho Muokkaus 45´	10.00 Total Muokkaus	14.30 Teema 45´		16.30 Teema
16.30 Teema 45´	15.00 FB Pump	17.00 Keppijumppa 45´	11.15 Seniorit+60 Jumppa	17.00 Teema		17.40 FB Pump
17.30 Sambic ® 24.5-asti	17.00 Aerobic 1 45´	18.15 FB Pump	15.00 Vatsapakara 45´			
17.30 FB Combat alk.31.5	18.15 Teho Muokkaus	19.30 Zumba ® **	16.30 Total Muokkaus			
18.45 Teema 45´	19.30 Bailafitness **		18.00 Aerobic 2			
			20.00 Pallojumppa 1 45		Huom. Nettivaraus lunastettava viimeistään 10 minuuttia ennen tunnin alkua. Tuntien kesto 55.min, mikäli ei toisin mainita.Tunti- ja ohjaajamuutokset mahdollisia.	
AEROBIC 2						
			10.15 Keppijumppa 45´****		10.15 Touhutunti (3-4v) 45´#	
19.00 Jooga 75´ Sali 2 *			18.00 Jooga Sali 2 *		11.15 Touhutunti (5-6v) 45´#	
EASY LINE						
9.00 Kiertoharj.Seniorit+60 45´		8.45 Kiertoharj. Seniorit+60 45´				
19.45 Kiertoharjoittelu 45´	17.15 Kiertoharjoittelu 45´		19.45 Kiertoharjoittelu 45´		12.15 Kiertoharjoittelu 45´***	
WAVE						
		11.15 Wave 30´	16.15 Wave 30´		11.15 Wave 30´	
17.30 Wave 30´	17.30 Wave 30´	18.15 Wave 30´	17.45 Wave 45´			
AEROBIC 3						
	18.15 Syvävenyttely ****	19.00 Vatsatreeni 30´	17.00 FB Nyrkkeily			
	19.20 Venyttely 30´ alk. 8.6					
SISÄPYÖRÄILY						
11.00 Sisäpyöräily 2 45´	11.15 Sisäpyöräily 2 45´	6.45 Sisäpyöräily 2 45´	11.15 Sisäpyöräily 45 ♥	7.15 Sisäpyöräily 2 45´	10.00 Sisäpyöräily 3	11.45 Sisäpyöräily 2 45´
15.00 Sisäpyöräily 2 45´	16.00 Sisäpyöräily 2 ♥ 45´	17.00 Sisäpyöräily 3	15.30 Sisäpyöräily 2 45´	18.15 Sisäpyöräily 2 45´	11.15 Sisäpyöräily 2 Musateema	17.15 Sisäpyöräily 3
16.15 Sisäpyöräily 2 45´	18.15 Sisäpyöräily 2 45´	18.00 Sisäpyöräily 2 45´	17.30 Sisäpyöräily ♥/ Teema			18.30 Sisäpyöräily 2 45´
18.00 Sisäpyöräily 3 ♥ 55´	19.30 Sisäpyöräily 3	19.15 Sisäpyöräily 3	19.45 Sisäpyöräily 2 45´		Sisäpyöräily Karaoke 1xkk	
19.30 Sisäpyöräily 2 45´						♥ = sykeohjattutunti

FINNBODY Tikkurila

Kielotie 1-3, 01300 Vantaa
Vastaanoton puh. 040 709 2272
tikkurila@finnbody.com
www.finnbody.com/tikkurila

Avoinna: ma-to 6.30-22, pe 6.30-20, la 9-18, su 10-20

Huom! merkityt tunnit "lomalla"

* vk 27-30
** vk 23-25,32-36
*** vk 20-21,30-32
****vk 25,28,29
vk 27-30