

FINNBODY KOKKOLA 11.1.-30.5.2010

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
RYHMÄLIIKUNTA 1						
9.00 Venyttely 30' *	10.30 FB Baby (3-12kk) 45'	10.05 Kuntojumppa	10.15 FB Baby (3-12kk) 45'	9.45 Venyttely 30'	10.15 Touhutunti (2-4 v) 45'	12.15 FB Dance
16.15 Latin Dance tekniikka 15'	17.00 Teema *	16.00 Hyvä Ryhti 45'	11.00 FB Baby (1-3 v) 45'	15.15 FB Teinit (10-14 v) 45'	11.00 Touhutunti (5-8 v) 45'	13.15 Pilates 60'
16.30 Latin Dance	19.00 FB Dance	18.15 Pilates tekniikka 15'	18.30 Aerobic tekniikka 15'	18.00 Syvävenyttely 75'		
17.45 Taiji	20.05 Vatsa Pakara 45'	18.30 Pilates 60'	18.45 Aerobic 1 45'			
19.20 Vatsa Treeni 30'			19.45 Vatsa Treeni 30'			
			20.15 Venyttely 30'			
					Huom. Nettivaraus lunastettava viimeistään 10 minuuttia ennen tunnin alkua. Tuntien kesto 55 min., mikäli ei toisin mainita. Ks. Tuntiseloste kääntöpuolella. Tunti- ja ohjaajamuutokset mahdollisia.	
					* tunti alkaa 1.2.2010	
RYHMÄLIIKUNTA 2						
8.00 FB Pump *	7.15 Teho Muokkaus 45'	12.00 Seniorit	10.15 Teho Muokkaus 45' *	9.00 Hyvä Ryhti 45'	12.00 Teema	15.15 FB Total Treeni
12.00 Seniorit	8.00 Venyttely 30'	16.15 Vatsa Treeni 30'	11.00 Venyttely 30' *	12.00 Seniorit	14.00 Step 1	
17.30 Vatsa Pakara 45'	17.00 Hyvä Ryhti 45'	17.00 Total Muokkaus	16.00 Vatsa Treeni 30'	16.30 FB Total Treeni	15.00 Kuntojumppa	
18.30 Army 45'	18.00 FB Pump	18.00 FB Pump	16.30 Army	17.15 Army 45' *		
20.00 Teho Muokkaus 45'	19.00 Pilates 60'		17.30 Keppijumppa 45'			
KIERTOHarjoittelu						
16.45 Kiertoharjoittelu tekniikka	11.15 Kiertoharjoittelu 30'	7.15 Kiertoharjoittelu 30'	18.45 Kiertoharjoittelu 45'	15.30 Kiertoharjoittelu 30'		
17.00 Kiertoharjoittelu 45'		11.15 Kiertoharjoittelu 30'				
		19.00 Kiertoharjoittelu 55' *				
SISÄPYÖRÄILY						
16.15 Sisäpyöräily 2 45'	16.15 Sisäpyöräily 1 30'	18.00 Sisäpyöräily tekniikka 15'	8.00 Sisäpyöräily 2 45' *	8.00 Sisäpyöräily 2 45'	10.30 Sisäpyöräily 1 30'	14.30 Sisäpyöräily 2 45'
18.30 Sisäpyöräily 3	18.00 Sisäpyöräily 3 *	18.15 Sisäpyöräily 1 30'	18.15 Sisäpyöräily 3	16.15 Sisäpyöräily 2 45'	11.00 Sisäpyöräily 2 45'	16.30 Sisäpyöräily 3
		19.00 Sisäpyöräily 4 75'		17.00 Sisäpyöräily 3		
KUNTOSALI						
10.00 Klubitunti 60' *	9.00 Klubitunti 60'	11.00 Klubitunti 60' *	8.00 Klubitunti 60' *	8.00 Klubitunti 60'		
13.00 Klubitunti 60'	16.00 Klubitunti 30'	14.00 Klubitunti 60'	13.00 Klubitunti 60'	14.00 Klubitunti 60'		