

3.12. Maanantai

klo 16:30 Core+rullaus 45' **
klo 17:30 Kahvakuula 45' ***
klo 18:30 Pumppi 45' **/**
VO 16-18.30

4.12. Tiistai

klo 9:00 Spinni 45' ***
klo 16:15 Spinni 30' ***
klo 17:00 WOD 45' **** (oma lämpö)
klo 18:00 Core+pakarat 45' ***
klo 19:00 Bodybalance 55' *
VO 15-19

5.12. Keskiviikko

klo 9:00 KS kiertoarjoittelu 55' ***
klo 17:30 Spinni 45' ***
klo 18:30 core+venyttely 45' **
VO 15-17.30

6.-9.12. Ryhmäliikuntatunnit ja vastaanotto tauolla

Huom!

WOD –treeneihin max 8 henkeä.
Omatoiminen lämmittely ennen tuntia. You like it, i like it!

10.12. Maanantai

16:30 Tehoylävartalo 45' ***
17:30 Kahvakuulatunti 45' ***
18:30 Rasvanpolttopinni 45' **
VO 16-18.30

11.12. Tiistai

klo 10:00 Spicore 55' ***
klo 16:30 Spinni 45' ***
klo 17:30 Käsinseisontatreeni 55' ***
klo 18:30 Tehoalavartalo 45' ***
VO 15-18.30

12.12. Keskiviikko

klo 9:00 KS kiertoarjoittelu 55' ***
klo 16:30 Liikkuvuutta kehoon 45' *
klo 17:30 Step+core 55' **/**
klo 18:30 Pumppi 55' ***
VO 15-18:30

13.12. Torstai

klo 17:15 HIIT 30' **/**
(oma alku- ja loppuverkka)
klo 18:00 Spinni 45' ***
VO 15-18

14.12. Perjantai

VO ei auki

17.12. Maanantai

klo 16.30 Pilates kehonhuolto 55' *
klo 17.30 Core+pakarat 45' **
klo 18.30 Kirsin tehotreeni 55' **/**
VO 16-18.30

18.12. Tiistai

klo 10 Spinni 45' ***
klo 16:30 Tehoalavartalo 45' ***
klo 17:30 Käsinseisontatreeni 55' ***
klo 18:30 WOD 45' **** (oma lämpö)
VO 15-18:30

19.12. Keskiviikko

klo 9 KS kiertoarjoittelu 55' ***
klo 17:15 Step+core 55' ***
klo 18:15 Pumppi 45' ***
klo 19:15 Venyttely+rentoutus 45' *
VO 15-18:30

20.12. Torstai

klo 17:30 Spinni 45' ***
klo 18:30 KS kiertoarjoittelu 55' ***
VO 15-18:30

21.-26.12. Ryhmäliikuntatunnit ja vastaanotto tauolla

27.12. Torstai

klo 10:00 Core+pakarat 45' ***
klo 17:30 Rasvanpolttopinni 45' **
klo 18:30 Step+core 45' ***
klo 19:30 Venyttely+rentoutus 45' *
VO 15-19:30

28.12. Perjantai

klo 18:00 Maratonspinni 75' ****
EI VO

29.12.-1.1.2019 Vastaanotto ja ryhmäliikuntatunnit tauolla

HUOM!!!

AKTIIVISELLA KORTILLA KUNTOSALILLE
JOKA PÄIVÄ KLO 05-24 VÄLISENÄ
AIKANA. TERVETULOA!

TORIKATU 15
38700 KANKAANPÄÄ
INFO(a)COMBI.FI
045-3248895



2.1. Keskiviikko

klo 10 Spinni 45' ***
klo 16:30 Core+pakarat 45' ***
klo 17:30 Kahvakuula 45' ***
klo 18:30 Liikkuvuutta kehoon 45' **
VO 16-18.30

3.1. Torstai

klo 9:00 KS kiertoarjoittelu 55' ***
klo 17:30 Spinni 45' ***
klo 18:30 KS kiertoarjoittelu 55' ***
VO 15-18.30

4.-6.1.2018 Vastaanotto ja ryhmäliikunnat tauolla

HUOM VIIKKO 3 !!!
AVOIMET OVET VIIKKO
VIRKEYTTÄ & VOIMAA
ALKAEN 14.1.

7.1. Maanantai

klo 16:30 RVP 45' ***
klo 17:30 WOD 45' **** (oma lämpö)
klo 18:30 Liikkuvuutta kehoon 45' *
VO 16-18:30

8.1. Tiistai

klo 9:00 Spinni 45' ***
klo 16:15 Tehospinni 30' ***
klo 17:00 Lavis 45' ***
klo 18:00 KuntoCombat 45' ****
klo 19:00 BodyBalance 55' *
VO 15-19:00

9.1. Keskiviikko

klo 16:30 Rasvanpolttopinni 45' **
klo 17:30 Villasukkajumppa 45' **/**
klo 18:30 Step+core 55' ***
VO 15-18:30

10.1. Torstai

klo 10 Muokkaus 55' **/**
klo 16:30 Core+rullaus **
klo 17:30 KS kiertoarjoittelu 55' ***
klo 18:30 Spinni 45' ***
VO 15-18:30

11.1. Perjantai

klo 9:00 KS kiertoarjoittelu 55' ***
klo 18:00 crosstraining 60' ***
VO 12-15:30