

28.2.2018
alkaen

Kevät

Kuntokeskus Timmi

Ryhmäliikuntakalenteri

Lisätietoja: www.kuntokeskustimmi.fi

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
PUNAISELLA	MERKITYT	ALKAVAT	05.03.2018			
			Voima 06:45 45 min			
	TRX / Keskivartalo klo 09:00-09:50			Timmin Triathlon 09:00-10:00		
Junnujen Crossari 15-15:50			Junnujen painonosto 15-15:50			
CrossTraining Startti 16:40-17:40 (Aloituskurssi)	CrossTraining 16:45-18:00	Voima klo 16:15-17:00	CrossTraining helppo 16:30-17:30 / Tarja	painonosto 16:30-18:00		
Timmin triathlon 17:30-18:30	Mietaa 17:00-17:50	Mietaa 17:10-18:00	TRX/Keskivartalo 17:15-18:15	YLLÄRI ;)		
Painonosto 17:50-19:00		Timmin Triathlon 18:20-19:20				

Viikkoaikataulu

AIKA	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

Aikataulu

25.10.2014

AIKA	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI