

Ohjatut tunnit:

Helppo

Keskitaso

Crossi

Ryhmävalmennukset

Ohjatut tunnit **45-60min**): pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 15henk.

**Nuorten ohjattu**: kesto 45-60min, pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 9henk.

**Venyttely**: keho kiittää! Liikkuvuus ja kehonhuolto tunti (kesto 30-45min)

**Pienryhmävalmennus**: toteutetaan erikseen sovitulle ajanjaksolle.

Ni = Niklas

No = Noora

K = Katja

A = Annika

IL = Ilona

## ASIAKASPALVELU PALVELEE 24/7 - 046 876 2262 / info@tnsport.fi

Kalenterin päivitykset ilmoitetaan vähintään 1vko ennen muutosta.

23.6.2024 ->

| Kello | Maanantai                      | Tiistai                       | Keskiviikko                    | Torstai | Perjantai                     | Lauantai                     | Sunnuntai |
|-------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------|-------------------------------|------------------------------|-----------|
| 8     |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 9     |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 10    |                                | Keskitaso / No<br>10:15-11:15 |                                |         | Keskitaso / No<br>10:15-11:15 | Venyttely / A<br>10:00-10:45 |           |
| 11    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 12    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 13    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 14    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 15    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 16    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 17    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 18    | Kesätreeni / No<br>18:00-19:00 |                               | Kesätreeni / Ni<br>18:00-19:00 |         |                               |                              |           |
| 19    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |
| 20    |                                |                               |                                |         |                               |                              |           |

**Vihreä** Nuorten tunnit ke ja pe kuuluu Someron harrastamisen malliin (jotka ovat veloituksettomat), venyttely/kehonhuolto

**Keltainen** Keskitason toiminnallinen, jossa treenataan voimaa ja erilaisia kuntopiirityyppisiä harjoituksia skaalattujen crossfit liikkeiden kera

**Musta** Crossitunti, jossa treenataan crossfitin taitoelementtejä, voimaa sekä erilaisia kuntopiirityyppisiä harjoituksia

**Koutsit** Perjantain hikijumpassa on vaihtuva koutsit

**Ryhmätila** Erilliset valmennusryhmät jotka käyttävät ryhmätilaa. Jos ryhmä poikkeuksellisesti ulkona niin tällöin ryhmätilaa saa käyttää