

Muista jumppien lisäksi myös kattava kurssitarjontamme. Ilmoittaudu netissä!

www.sportuni.fi

#SportUni

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä K = Kuntosali * = Suosittelemme aloittelijoille ● = Hae tunnille poletti

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.00		8.00 MINDFUL BODY 45' *	8.00 BALANCE 45' *				
9.00							
10.00						10.00 COMBAT	
11.00						11.00 VENYTTELY*	
12.00							
13.00							
14.00							
15.00	15.00 KUNTONYRKKELY	• 15.00 PUMP!		15.15 NISKA-SELKÄ 45' *	• 15.00 PUMP!		
16.00	16.00 MIND-FUL BODY S*	16.00 SWEAT* K	16.00 JOOGA*	16.00 KIINTEYTYS*	16.00 PUTKIRULLAUS*		
17.00	17.00 RVP*	17.00 SQUAT 17.30 PUSHUP	17.00 FUNCTR	17.00 ZUMBA®			• 17.00 PUMP!
18.00	18.00 BALANCE*	18.00 SIXPACK 18.30 VENYTTELY*	18.00 COMBAT	• 18.00 PUMP! 19.00 VENYTTELY*			
19.00							
20.00							

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä K = Kuntosali V = Venyttelysali * = Suosittelemme aloittelijoille • = Hae tunnille poletti

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.00			7.45 JOOGA *				
9.00							
10.00						10.30 COMBAT	
11.00						11.00 RVP*	
12.00						12.00 VENYTTELY*	
13.00							
14.00	14.00 KIINTEYTYS			14.15 BALANCE*			
15.00	15.00 BALANCE*				15.00 PILATES		
16.00	16.00 RVP* • 16.30 V KAHVAKUULA	15.15 KIINTEYTYS	15.15 BOX&BODY	15.15 KUNTOTANSSI			15.30 PUNTTI
17.00	17.00 IIISI-KIINTEYTYS* • 17.15 V KAHVAKUULA	16.15 KIINTEYTYS*	16.15 NISKA-SELKÄ*	16.15 HENKILÖSTÖ*	16.00 DANCEMIX		16.30 NISKA-SELKÄ*
18.00	18.00 HIIT	17.15 ZUMBA®	17.15 PUNTTI	17.15 STEP	17.00 PUNTTI		
18.00	18.30 PUNTTI	18.15 XTREME	18.15 ATTACK	18.15 RVP*			
19.00	19.30 VENYTTELY*	19.15 PUTKIRULLAUS*	19.15 SIXPACK	19.15 VENYTTELY*			
20.00							

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä K = Kuntosali * = Suosittelemme aloittelijoille ● = Hae tunnille polettia

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.00			8.00 SPIN				
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
14.45		14.45 PILATES					
15.00					15.00 SPIN		
16.00	16.30 PUMP!	16.00 RVP*	16.30 KIINTEYTY	16.00 JOOGA*			
17.00	17.30 PUTKIRULLAUS*	17.00 SPIN	17.30 HIIT	17.00 PUMP!			
18.00	18.30 INTERVALSPIN	18.00 DANCEMIX	18.00 SQUAT 18.30 SIXPACK	18.00 ZUMBA*			
19.00	19.30 BALANCE*						
20.00							

SPORT UNI

Group exercise classes 2 Sep - 15 Dec 2019

Information on class changes is available in the
Selection Calendar: www.sportuni.fi

In addition to the group exercise classes, please also
remember our extensive sports course selection. Enrol online!

AEROBIC

FITNESS

BALANCE

STAFF

sportuni@tuni.fi

www.sportuni.fi

@SportUniTampere

#SportUni

HERVANTA

Classes are in the group exercise room if not marked otherwise

K = Gym

* = Recommended for beginners

● = Get a token for the class

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8.00		8.00 MINDFUL BODY 45*	8.00 BALANCE 45*				
9.00							
10.00						10.00 COMBAT	
11.00						11.00 STRETCHING*	
12.00							
13.00							
14.00							
15.00	15.00 FITNESS BOXING	● 15.00 PUMP!		15.15 NECK-BACK 45*	● 15.00 PUMP!		
16.00	16.00 MIND-FULBODY S 16.00 SWEAT* K	16.15 HIIT 30'	16.00 YOGA	16.00 TONING*	16.00 FOAMROLLING*		
17.00	17.00 TAB*	17.00 SQUAT 17.30 PUSHUP	17.00 FUNCTR	17.00 ZUMBA*			● 17.00 PUMP!
18.00	18.00 BALANCE*	18.00 SIXPACK 18.30 STRETCHING	18.00 COMBAT	● 18.00 PUMP!			
19.00				19.00 STRETCHING*			
20.00							

CITY CENTRE

Classes in the group exercise room if not marked otherwise

K = Gym

V = Stretching room

* = Recommended for beginners

● = Get a token for the class

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8.00			7.45 YOGA				
9.00							
10.00						10.30 COMBAT	
11.00						11.00 TAB*	
12.00						12.00 STRETCHING*	
13.00							
14.00	14.00 TONING			14.15 BALANCE*			
15.00	15.00 BALANCE*	15.15 TONING	15.15 BOX&BODY	15.15 FITNESS DANCE	15.00 PILATES		15.30 DB WORKOUT
16.00	16.00 TAB* ● 16.30 V KETTLEBELL ● 17.15 V KETTLEBELL	16.15 TONING/STAFF*	16.15 NECK-BACK*	16.15 STAFF*	16.00 DANCEMIX		16.30 NECK-BACK*
17.00	17.00 EASY TONING*	17.15 ZUMBA*	17.15 DB WORKOUT	17.15 STEP	17.00 DB WORKOUT		
18.00	18.00 HIIT						
18.30 DB WORKOUT	18.15 XTREME	18.15 ATTACK	18.15 TAB*				
19.00	19.30 STRETCHING*	19.15 FOAMROLLING*	19.15 SIXPACK	19.15 STRETCHING*			
20.00							

KAUPPI

Classes are in the group exercise room if not marked otherwise

K = Gym

* = Recommended for beginners

● = Get a token for the class

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8.00			● 8.00 SPIN				
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
14.45 PILATES							
15.00					● 15.00 SPIN		
16.00	● 16.30 PUMP!	16.00 TAB*	16.30 TONING	16.00 YOGA*			
17.00	17.30 FOAMROLLING*	● 17.00 SPIN	17.30 HIIT	● 17.00 PUMP!			
18.00	● 18.30 INTERVAL SPIN	18.00 DANCEMIX	18.00 SQUAT 18.30 SIXPACK	18.00 ZUMBA			
19.00	19.30 BALANCE*						
20.00							