

SPORT UNI

Ryhmäliikuntatunnit 7.1.–29.4.2020

Tuntien muutoksista ja peruutuksista ilmoitetaan tarjontakalenterissa: www.sportuni.fi

Muista jumppien lisäksi myös kattava kurssitarjontamme. Ilmoittaudu netissä!

AEROBINEN

LIHASKUNTO

KEHONHUOLTO

HENKILÖSTÖ

sportuni@tuni.fi

www.sportuni.fi

@SportUniTampere

#SportUni

HERVANTA

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkittä

Ⓚ = Kuntosali

* = Suosittelemme aloittelijoille

● = Hae tunnille poletti

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.00	8.00 MINDFUL BODY 45' *					
9.00						
10.00					10.00 COMBAT	
11.00					11.00 VENYTTELY *	
12.00						
13.00						
14.00						
15.00	15.00 KUNTONYRKEILY	● 15.00 PUMP!		● 15.00 PUMP!		
16.00	16.00 MIND-FUL BODY S* 16.00 SWEAT * Ⓚ	15.30 JOOGA *	16.00 KIINTEYTY S *	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			19.00 VENYTTELY *			
20.00						

KESKUSTA

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkittä

Ⓥ = 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 KIINTEYTY S		14.15 BALANCE *			
15.00	15.00 BALANCE *	15.15 KIINTEYTY S	15.15 BOX&BODY	15.00 PILATES		15.30 PUNTTI
16.00	16.00 RVP * ● 16.30 KAHVAKUULA Ⓥ	16.15 KIINTEYTY S *	16.15 NISKA-SELKÄ *	16.00 DANCEMIX		16.30 NISKA-SELKÄ *
17.00	17.00 JIISI-KIINTEYTY S * ● 17.35 KAHVAKUULA Ⓥ	17.15 ZUMBA®	17.15 PUNTTI	17.00 PUNTTI		
18.00	18.00 HIIT	17.15 ZUMBA®	17.15 STEP			
18.30	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						

KAUPPI

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkittä

* = Suosittelemme aloittelijoille

● = Hae tunnille poletti

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.00		● 8.00 SPIN				
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00	14.45 PILATES			● 15.00 SPIN		
16.00	16.00 RVP *	16.30 KIINTEYTY S				
17.00	● 17.00 SPIN	17.30 HIIT	● 17.00 PUMP!			
18.00		18.00 DANCEMIX	18.00 ZUMBA®			
19.00						
20.00						

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!

www.sportuni.fi

#SportUni

- = Get a token for the class

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8.00		8.00 MINDFUL BODY 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!			• 15.00 PUMP!		
16.00	16.00 MIND-FULBODY S*	16.00 SWEAT* ^G	16.15 HIIT 30'	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							

- = 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 KETTLEBELL * 17.15 KETTLEBELL * 17.00 EASY-TONING *	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	18.15 XTREME	18.15 ATTACK	18.15 TAB *			
19.00	18.30 DB WORKOUT						
19.00	19.30 STRETCHING *	19.15 FOAMROLLING *	19.15 SIXPACK	19.15 STRETCHING *			
20.00							

- = 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							
15.00		14.45 PILATES			15.00 SPIN		
16.00	16.30 PUMP!	16.00 TAB *	16.30 TONING	17.00 PUMP!			
17.00	17.30 FOAMROLLING *	17.00 SPIN	17.30 HIIT				
18.00	18.30 INTERVAL SPIN		18.00 DANCEMIX	18.00 ZUMBA			
19.00	19.30 BALANCE *						
20.00							