

VESITREENIT, Leppävaaran uimahalli

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

7:30-8:05 Aktivoiva Vesitreeni 8:05-8:40 Koko kehon vahvistus	6:30-7:00 Ryhdiäs keho 7:00-7:35 Kestävä keho	10:15-10:50 Koko kehon vahvistus 10:50-11:25 Aloittelijan HIIT 11:25-12:00 Aktiivinen Core	6:15-6:40 Liikkuvuutta & hallintaa	8:15-8:50 Hydro Combo	12:00-12:35 Aktivoiva Vesitreeni 12:35-13:10 Aktiivinen core	12:00-12:35 Intensiivinen jumppa 12:35-13:10 Selän ja rinnan vahvistus
9:00-9:35 Aktiivinen vesitreeni 9:35-10:10 Hydro Combo	8:00-8:50 Iskuvoimainen keho 8:50-9:35 Hyvän Olon Treeni	12:05-12:40 Intensiivinen jumppa 12:40-13:05 Liikkuvuutta & hallintaa	7:00-7:35 Aktiivinen Vesitreeni 7:35-8:10 Intensiivinen jumppa	10:00-10:35 Palauttava treeni 10:35-11:05 Ryhdiäs keho 11:05-11:40 Koko kehon vahvistus	13:15-13:50 Kestävä keho 13:50-14:35 Intensiivinen jumppa	13:15-14:05 Nostetaan sykettä 14:05-14:40 Aktiivinen vesitreeni
10:15-10:50 Keskitason HIIT 10:50-11:25 Aktiivinen core	12:00-12:50 Pumppi	17:30-18:05 Kestävä keho 18:05-18:50 Hyvänolon treeni	8:15-9:05 Koko kehon kiinteytys	17:30-18:05 Intensiivinen vesijumppa 18:05-18:40 Aktiivinen vesitreeni	15:00-15:35 Koko kehon HIIT 15:35-16:00 Pakaramuokkaus	15:00-15:50 Iskuvoimainen keho
11:25-12:15 Pumppi	12:55-13:30 Hydro Combo 13:30-13:55 Liikkuvuutta & Hallintaa		11:15-11:50 Aktivoiva vesitreeni 11:50-12:35 Haastava HIIT	18:45-19:20 Aloittelijan HIIT 19:20-19:45 Olkapäiden vahvistus	16:00-16:35 Aktiivinen Vesitreeni 16:35-17:10 Aktiivinen core	16:00-16:45 Hyvänolon treeni
16:45-17:35 Voimakas keho 17:35-18:10 Hydro Isku 18:10-18:45 Kestävä keho	13:55-14:30 Aktiivinen vesitreeni 14:30-15:05 Hydro kamppailu 15:05-15:40 Poltetta jalkoihin 15:40-16:15 Koko kehon HIIT		17:15-18:05 Nostetaan sykettä 18:05-18:35 Täsmäisku pakaroille	19:45-20:35 Ylivertainen lihaskunto	17:45-18:35 Ylävartalon pumppi	17:15-17:50 Keskitason HIIT 17:50-18:25 Intensiivinen jumppa
	20-20:35 Intervalli treeni		20:00-20:35 Hydro-isku		18:40-19:15 Palauttava treeni	18:30-19:20 Pumppi



= vauhdikas, sykettä nostava treeni



=lihaskuntoa ja voimaa



= kaikille sopiva, tehokas treeni