

# LEGION | MOVE

Treenikalenteri alkaen  
1.11.2021

## VOIMA - LIIKE - KAMPPAILU

	MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI		SUNNUNTAI	
	Tatami	Kova	Tatami	Kova	Tatami	Kova	Tatami	Kova	Tatami	Kova	Tatami	Kova	Tatami	Kova
6:00	Toiminnallinen urheilu				Kehonpaino/ Movement				Toiminnallinen urheilu					
7:00									Toiminnallinen urheilu					
8:00					Yritysvuoro									
9:00					Kehonpaino/ Movement				Pilates					
10:00	Voimamutsit		Toiminnallinen urheilu		Voimamutsit				Lukkopaini	Toiminnallinen urheilu	Saturday Special			
11:00	Power Hour													
12:00											Easy treeni			
13:00											Painivuoro			
14:00														
15:00														
16:00		Landmine Training	Seuravuoro		Punttikoulu				Yritysvuoro					Lukkopaini
17:00	Kehonpaino	Power Hour	Toiminnallinen urheilu		Kehonpaino	Easy treeni	Naisten Lukkopaini	Landmine Training	Movement					Sunday Special
18:00	Lukkopaini	Kisaryhmä	Kehonpaino	Toiminnallinen Kahvakuula	Kehonhuolto	Power Hour	Kehonpaino	Kahvakuula						Kehonhuolto
19:00			Pilates		Lukkopaini		Lukkopaini							
20:00														

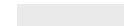
Voima



Kestävyys



Taito



Huolto

