

Öppethållningstider | Aukioloajat

Med nyckelkort / Avainkortilla

Må/Ma - Sö/Su 5 - 22

alla dagar året runt / vuoden jokaisena päivänä

Kundservicens öppethållningstider
Asiakaspalvelun aukioloajat

Må / Ma	9-12 & 16-20
Ti	8-10 & 16-20
Ons / Ke	9-12 & 16-20
To	8-10 & 16-20
Fre / Pe	9-12
Lö&Sö	stängt - se pass
La&Su	suljettu - katso ohjatut tunnit

SPECIAL DAYS

30.4	stängt/suljettu
1.5	stängt/suljettu
9.5	kl(o) 9-12 & 16-18
	06.00 WORX
	18.00 HIIT Athlete 30 min
	18.35 CORE
10.5	stängt/suljettu
13.5	stängt/suljettu morsdag/äitienpäivä

info@sportsgym.fi | ☎ (02) 458 0606

Duvstigen 2, 21600 Pargas
Kyyhkyspolku 2, 21600 Parainen

Medlemsförmåner & övriga tjänster Jäsenedut & oheispalvelut

MOTIONSÅRÅDGIVNING / LIKUNNANOJJAUS

TRÄNINGSPROGRAM / HARJOITTELUOHJELMAT

grundprogram = medlemsförmån / perusohjelma = jäsenetu

SOLARIUM / MÄTNING AV FETTPROCENT

SOLARIUM / RASVAPROSENTIN MITTAUS

kombinationskort / yhdistelmäkortti

10x för medlemmar / jäsenille 45€ (norm. 64€)

engångsavgift / kertamaksu 9€

BUTIK MED KOSTTILLSKOTT / LISÄRAVINNEMYYMÄLÄ

för medlemmar -10% / jäsenille -10%

TRÄNINGSKLÄDER / TREENIVAATTEITA

för medlemmar -10% / jäsenille -10%

LEKPLATS / LEIKKIPAikka "KIDZ"

PERSONAL TRAINING fråga efter mera info / kysy lisäinfoa

SKÄRGÅRDSHÄLSAN 040 960 4236 Marika, Leila, Linus

MUSKELIPAJA 044 0201 287 Mia, 0400 391 849 Pontus

Schemabeskrivning | Tuntiselosteet

BarreMove – Funktionell träning med inspiration från yoga&balett

– Toiminnallinen harjoittelu, vaikutteita yogasta&baletista

BodyCore – Styrkeövningar för hela kroppen. Kokovartalotreeni

CardioFlow – Pulshöjande stegkombo. Kiva askelsarja

Core – Fokus är kroppens kärna – Keskittyy kehon ydinlihaksistoon

CoreBall – Mångsidig effektiv träning på balansboll

– Monipuolinen tehokas harjoittelu tasapainopallolla

HIIT – Intervallträning – Intervalliharjoittelua

Poweryoga – Smidighet, styrka, balans & andning i ett flöde

– Virtaavina liikkeinä notkeutta, voimaa, tasapainoa & hengittelyä

Pump – Gruppstyrketräning med stång

– Ryhmävoimaharjoittelua tangolla

Roller™ – Massage av muskelfascia med rulle

– Lihaskalvohierontaa rullalla

Spinning – Den maximala konditionsträningen på cykel

– Maksimoitua kuntoharjoittelua pyörällä

Step&Mix – Pulshöjande roliga rörelser plus styrka

– Syketunti hauskoilla liikkeillä sekä lihaskuntoa

Tabata – Korta intervaller med hög intensitet

– Kovatempoinen intervalliharjoittelu

Yoga Essentials / YogaFlex™ – Rörlighetsövningar och stretch i

lugn takt – Liikkuvuusharjoitteita ja venyttelyä rauhalliseen tahtiin

Zumba – Roligt latinoinspirerat danspass

– Hauska latinohenkinen tanssitunti

Övriga pass se / Muut tunnit katso www.sportsgym.fi

TRAINING - WELLNESS - HEALTH
SPORTS GYM



Vårens schema / Kevään ohjelma

WWW.SPORTSGYM.FI

Vårens schema Kevään ohjelma

WORK

Funktionell cirkelträning
för Crossgyms medlemmar på
Crossgym24h på Kraftgatan 6
(övriga 10€/gång).

Toiminnallinen
kuntopiiriharjoittelu Crossgymin
jäsenille Crossgym24:ssa
osoitteessa Voimakatu 6
(muut 10€/kerta).

CrossGym SPORTS GYM
KRAFTGATAN - VOIMAKATU **24h**

Måndag | Maanantai

17.45 CardioFlow
30 min Anki

18.15 BodyCore
30 min Anki

18.45 Stretch
15 min Anki

19.00 Spinning
50min Diana

20.00  ZUMBA
Diana

20.00 Damcirkel/
Naisten kuntopiiri
→7.5 Anki

20.00 **WORK**
@ CrossGym24h Mia

Tisdag | Tiistai

06.00 Spinning Svante

17.40 TabataPump Linda

18.50 YogaEssentials
50 min Linda

20.00 Herrcirkel /
Miesten Kuntopiiri
→ 8.5 Dick

Onsdag | Keskiviikko

06.00 **WORK**
@ CrossGym24h Svante

16.40 Poweryoga
2.5 & 16.5 Anki

18.00 HIIT Athlete
30 min Linda

18.35 CORE
30 min Linda

19.10  ZUMBA
50 min Anki
2.5, 16.5, 23.5 & 30.5

Torsdag | Torstai

18.50 Pump – UPPER BODY
30 min Anki

19.25 Spinning
30 min Anki

19.30 Step&Mix Diana

20.00 Dam&Herrcirkel/
Naisten&Miesten
Kuntopiiri Marika

Fredag | Perjantai

06.00 TabataSpinning Svante

Kom ihåg möjligheten att
kombinera pass/klasser
med individuell styrke- eller
cardioträning (cykel, rodd,
löpmatta, crosstrainer) i
konditionssalen!

Lördag | Lauantai

9.00 SummerShapePUMP
→ 12.5 Svante

09.40 Afro
30 min
→ 12.5 Anki

10.15 **BARRE MOVE** 30 min
→ 12.5 Anki

10.15 **WORK** →12.5
@ CrossGym24h Freya

10.45 YogaStretch
30 min
→ 12.5 Anki

Muista mahdollisuus yhdistää
ohjattuja tunteja yksilölliseen
voima- tai sykeharjoitteluun
(pyöräily, soutu, juoksumatto,
crosstrainer) kuntosalissa!

Söndag | Sunnuntai

SPORTS GYM
25
Sweaty business since 1993

 /SportsGymPargas

17.15 Coreball
50 min
6.5, 20.5 & 27.5 Linda

18.15 HIIT
30 min
6.5, 20.5 & 27.5 Linda

18.45 RollerStretch
30 min
6.5, 20.5 & 27.5 Linda

Vi förbehåller oss rätten till
förändringar.
Pidätämme oikeudet muutoksiin.