



VIRTUAALISPINNING
AIKATAULU 16.6 →
* PIDÄTÄMME
OIKEUDEN
MUUTOKSIIN

Sillä ne...
kuntosalit
jumpat
kuntoklubit
...on.

www.hyvakunto.com



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00-8:00 COL DE MARSOLINO	6:00-7:00 BELGIAN ARDENNES	5:00-6:00 DUTCH HILLS	7:00-8:00 COL DE MARSOLINO	6:00-7:00 BELGIAN ARDENNES	5:00-6:00 DUTCH HILLS	7:00-8:00 COL DE MARSOLINO
8:00-9:00 BELGIAN ARDENNES	7:00-9:00 COL DE SAN BASTIANO	6:00-7:00 COL DE VIZZAVONA	8:00-9:00 BELGIAN ARDENNES	7:00-9:00 COL DE SAN BASTIANO	6:00-7:00 COL DE VIZZAVONA	8:00-9:00 BELGIAN ARDENNES
9:00-10:00 DUTCH HILLS	9:00-10:30 CORSICA XL	7:00-8:00 SOUTHERN LIMBURG	9:00-10:00 DUTCH HILLS	9:00-10:30 CORSICA XL	7:00-8:00 SOUTHERN LIMBURG	9:00-10:00 DUTCH HILLS
10:00-11:00 CALANCHES DE PIANA	11:00-12:00 COL DE L'ISERAN	8:00-9:00 LA PLAGNE	10:00-11:00 CALANCHES DE PIANA	11:00-12:00 COL DE L'ISERAN	8:00-9:00 LA PLAGNE	10:00-11:00 CALANCHES DE PIANA
11:00-12:00 CAP HORSE	12:00-13:00 COL DU GLANDON	9:00-10:00 PANORAMIC	11:00-12:00 CAP HORSE	12:00-13:00 COL DU GLANDON	9:00-10:00 PANORAMIC	11:00-12:00 CAP HORSE
12:00-13:00 EL TEIDE	13:00-14:00 BADEN- WURTEMBERG	10:00-11:00 BELGIAN ARDENNES	12:00-13:00 EL TEIDE	13:00-14:00 BADEN- WURTEMBERG	10:00-11:00 BELGIAN ARDENNES	12:00-13:00 EL TEIDE
13:00-14:00 CATANIA	14:00-15:00 BELGIAN ARDENNES	11:00-12:00 COL DE SAN BASTIANO	13:00-14:00 CATANIA	14:00-15:00 BELGIAN ARDENNES	11:00-12:00 COL DE SAN BASTIANO	13:00-14:00 CATANIA
14:00-15:00 SANTA CRUZ	15:00-16:00 EL TEIDE	12:00-13:00 NATIONAL PARK DE LA VANOISE	14:00-15:00 SANTA CRUZ	15:00-16:00 EL TEIDE	12:00-13:00 NATIONAL PARK DE LA VANOISE	14:00-15:00 SANTA CRUZ
15:00-16:00 BLACK FOREST	16:00-17:00 CATANIA	13:00-14:00 BLICK	15:00-16:00 BLACK FOREST	16:00-17:00 CATANIA	13:00-14:00 BLICK	15:00-16:00 BLACK FOREST
16:00-17:00 CORSICA	17:00-18:00 CAP HORSE	14:00-15:00 COL DU GLANDON	16:00-17:00 CORSICA	17:00-18:00 CAP HORSE	14:00-15:00 COL DU GLANDON	16:00-17:00 CORSICA
17:00-18:00 SOUTHERN LIMBURG	18:00-19:30 CORSICA XL	16:00-17:00 COL DE VIZZAVONA	17:00-18:00 SOUTHERN LIMBURG	18:00-19:30 CORSICA XL	16:00-17:00 COL DE VIZZAVONA	17:00-18:00 SOUTHERN LIMBURG
19:20-20:20 COL DE LA MADELEINE	20:00-21:00 SANTA CRUZ	17:30-19:00 CORSICA XL	19:20-20:20 COL DE LA MADELEINE	20:00-21:00 SANTA CRUZ	17:30-19:00 CORSICA XL	19:20-20:20 COL DE LA MADELEINE
20:30-21:30 CORONA FORESTAL	21:00-22:00 DUTCH HILLS	20:10-21:10 SANTA CRUZ	20:30-21:30 CORONA FORESTAL	21:00-22:00 DUTCH HILLS	20:10-21:10 SANTA CRUZ	20:30-21:30 CORONA FORESTAL
21:40-22:40 COL DE SAN MARTINO	22:00-23:00 COL DE LA CROIX- DE-FER	21:15-22:15 DUTCH HILLS	21:40-22:40 COL DE SAN MARTINO	22:00-23:00 COL DE LA CROIX- DE-FER	21:15-22:15 DUTCH HILLS	21:40-22:40 COL DE SAN MARTINO

VIRTUAALISPINNING VÄRIKOODIT:

Kunnon parantaminen
Rasvanpoltto
Lihasharjoittelu

Virtuaalitunneille ei tarvitse ilmoittautua. Tunti lähtee automaattisesti päälle aikataulun mukaisesti. Spinningsalista löytyy virtuaalituntien ohjeet. Jos haluat lisäksi virtuaali tunnin muuna aikana kuin aikataulussa on, tule juttelemaan vastaanottoon.

Hyvä Kunto Jokela
Keskustie 9-11
05400 Jokela
Puh: 040 535 3002

Vastaanotto avoinna 29.5 →
Ma-to 15:00-19:00
Pe 9:00-15:00





VIRTUAALIJUMPPA
AIKATAULU 16.6 →
* PIDÄTÄMME
OIKEUDEN
MUUTOKSIIN

Siellä ne...
kuntosalit
jumprat
kuntoklubit
...on.

www.hyvakunto.com



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
5:00-6:00 LESMILLS BODYBALANCE	6:00-7:00 CMS KAHVAKUULA	5:00-6:00 LESMILLS BODYPUMP	5:00-6:00 LESMILLS BODYBALANCE	6:00-7:00 CMS KAHVAKUULA	5:00-6:00 LESMILLS BODYPUMP	5:00-6:00 LESMILLS BODYBALANCE
6:00-7:00 LESMILLS BODYPUMP	7:00-7:30 LESMILLS CX'WORK	6:00-7:00 LESMILLS BODYCOMBAT	6:00-7:00 LESMILLS BODYPUMP	7:00-7:30 LESMILLS CX'WORK	6:00-7:00 LESMILLS BODYCOMBAT	6:00-7:00 LESMILLS BODYPUMP
7:00-8:00 LESMILLS BODYCOMBAT	7:30-8:30 LESMILLS BODYBALANCE	7:00-8:00 LESMILLS BODYBALANCE	7:00-8:00 LESMILLS BODYCOMBAT	7:30-8:30 LESMILLS BODYBALANCE	7:00-8:00 LESMILLS BODYBALANCE	7:00-8:00 LESMILLS BODYCOMBAT
8:00-9:00 CMS YOFALFLOW	8:30-9:30 LESMILLS BODYPUMP	8:00-8:30 CMS CORE	8:00-9:00 CMS YOFALFLOW	8:30-9:30 LESMILLS BODYPUMP	8:00-8:30 CMS CORE	8:00-9:00 CMS YOFALFLOW
9:00-10:00 CMS KAHVAKUULA	11:15-12:15 CMS KAHVAKUULA	8:30-9:00 CMS RENTOUTUS	11:00-12:00 LESMILLS BODYCOMBAT	9:45-10:45 LESMILLS BODYCOMBAT	8:30-9:00 CMS RENTOUTUS	9:00-10:00 CMS KAHVAKUULA
10:00-11:00 LESMILLS BODYPUMP	12:20-13:20 LESMILLS SH'BAM	9:00-9:30 LESMILLS CX'WORX	12:00-13:00 LESMILLS SH'BAM	10:45-12:45 CMS KAHVAKUULA	9:00-9:30 LESMILLS CX'WORX	10:00-11:00 LESMILLS BODYPUMP
11:00-12:00 LESMILLS BODYCOMBAT	13:30-14:30 CMS KUNTOJUMPPA	11:05-11:35 CMS VENYTTELY	12:00-13:00 LESMILLS SH'BAM	13:30-14:30 CMS KUNTOJUMPPA	13:00-14:00 CMS KAHVAKUULA	11:00-12:00 LESMILLS BODYCOMBAT
12:00-13:00 LESMILLS SH'BAM	14:40-15:10 LESMILLS CX'WORK	12:00-13:00 CMS FEVER	13:00-13:30 CMS VENYTTELY	14:40-15:10 LESMILLS CX'WORK	13:00-14:00 CMS KAHVAKUULA	12:00-13:00 LESMILLS SH'BAM
13:00-13:30 CMS VENYTTELY	15:15-16:15 CMS YOGAFLOW	13:00-14:00 CMS KAHVAKUULA	14:00-14:30 CMS CORE	15:15-16:15 LESMILLS SH'BAM	14:00-15:00 LESMILLS BODYBALANCE	13:00-13:30 CMS VENYTTELY
14:00-14:30 CMS CORE	16:15-16:45 CMS RENTOUTUS	14:00-15:00 LESMILLS BODYBALANCE	15:00-16:00 CMS FEVER	16:15-17:15 CMS KAHVAKUULA	15:00-16:00 LESMILLS BODYPUMP	14:00-14:30 CMS CORE
15:00-16:00 CMS FEVER	16:50-17:50 LESMILLS BODYPUMP	15:00-16:00 LESMILLS BODYPUMP	16:00-16:30 CMS RENTOUTUS	17:20-17:50 LESMILLS CX'WORK	16:00-17:00 LESMILLS BODYCOMBAT	15:00-16:00 CMS FEVER
16:00-16:30 CMS RENTOUTUS	20:40-21:40 CMS KUNTOJUMPPA	16:00-17:00 LESMILLS BODYCOMBAT	20:15-21:15 LESMILLS BODYBALANCE	18:00-19:00 LESMILLS BODYPUMP	17:00-18:00 LESMILLS SH'BAM	16:00-16:30 CMS RENTOUTUS
20:15-21:15 LESMILLS BODYBALANCE	21:45-22:15 CMS CORE	19:10-20:10 CMS KAHVAKUULA	21:20-22:00 CMS CORE	19:00-20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	18:00-18:30 LESMILLS CX'WORK	16:00-16:30 CMS RENTOUTUS
21:20-22:20 CMS KUNTOJUMPPA	22:20-22:50 CMS VENYTTELY	20:15-20:30 CMS RENTOUTUS	22:05-22:35 CMS RENTOUTUS	20:05-21:05 LESMILLS BODYBALANCE	18:30-19:00 CMS RENTOUTUS	21:20-22:20 CMS KUNTO- JUMPPA

VIRTUAALIJUMPPA VÄRIKOODIT:

Rauhalliset tunnit (rauhottuminen, rentous, hengitys)
Liikkuvat perustunnit (rytmikkyys, selkeys, onnistuminen)
Haastavat perustunnit (voima, sitkeys, lihaskunto)
Raskaat tunnit (haasteetta, kova tempo, kova meininki)

Virtuaalitunneille ei tarvitse ilmoittautua. Tunti lähtee automaattisesti päälle aikataulun mukaisesti. Spinningsalista löytyy virtuaalituntien ohjeet. Jos haluat lisäksi virtuaali tunnin jonain muuna aikana kuin aikataulussa on, tule juttelemaan vastaanottoon.

Hyvä Kunto Jokela
Keskustie 9-11
05400 Jokela
Puh: 040 535 3002

Vastaanotto avoinna 29.5 →
Ma-to 15:00-19:00
Pe 9:00-15:00

