







MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
6:30 WOD	6:30 WOD	6:30 WOD	6:30 MOBILITY	6:30 WOD		
7:30 WOD	7:30 WOD	7:30 WOD	7:30 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA	7:30 WOD		
8:30 WOD	8:30 WOD	8:30 WOD	8:30 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA	8:30 WOD	9:00 WOD	
10:00 EASYWOD	9:30 OPEN DOORS	9:30 OPEN DOORS	10:00 EASYWOD	9:30 OPEN DOORS	10:00 WOD	
10:30 OPEN DOORS	10:30 OPEN DOORS	10:30 OPEN DOORS	10:30 OPEN DOORS	10:30 OPEN DOORS	11:00 PN TEKU	
11:30 WOD	11:30 WOD	11:30 WOD	11:30 OPEN DOORS	11:30 WOD	12:00 PN TEKU	
12:30 OPEN DOORS	12:30 OPEN DOORS	12:30 OPEN DOORS	12:30 OPEN DOORS	12:30 OPEN DOORS		
13:30 CROSSFIT 60+	13:30 OPEN DOORS	13:30 OPEN DOORS	13:30 VAALIJALA2	13:30 OPEN DOORS		
15:00 WOD	15:00 WOD/OPEN	15:00 WOD/OPEN	14:30 OPEN DOORS	15:00 WOD		15:00 KESTÄVYYS
16:00 WOD	16:00 WOD	16:00 WOD	16:00 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA	16:00 WOD		16:00 KESTÄVYYS
17:00 EASYWOD	17:00 WOD	17:00 WOD	17:00 EASYWOD	17:00 WOD		17:00 MOBILITY
18:00 WOD	18:00 WOD	18:00 WOD	18:00 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA	18:00 WOD		
19:00 WOD	19:00 WOD	19:00 WOD	19:00 MOBILITY	19:00 OPEN		

 Ohjattu WOD	 Ohjatut taito-, voima- ja kestävyystreenit	 Ohjattu MOBILITY kehonhuolto
 Ohjattu Painonnostotekniikka	 Ohjatut ryhmät	 Omatoimitreenaajat