

Hydrohex Vesitreeneit, Espoonlahden uimahalli

HYDROHEX

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUUNUNTAI
08:45-09:35 Koko keho	10:15-10:50 Interval #1	07:00-07:35 Koko keho #1	10:30-11:20 Core & Syke	08:05-08:55 Interval #2		
09:35-10:00 Ylävartalo	14:15-14:50 Kiinteytys #1	07:35-08:10 Ylävartalo	11:20-11:55 Reisi-Vatsa- Peppu	08:55-09:30 Koko keho #2		
10:05-10:55 Kiinteytys #2		08:15-08:50 Koko kehon HIIT	12:00-12:35 Alavartalon HIIT	09:35-10:00 Kehonhallinta		
10:55-11:20 Kehonhallinta		08:50-09:15 Alavartalo	12:35-13:00 Ylävartalo	10:00-10:25 Ylävartalo		
11:25-11:50 Alavartalo		09:20-09:55 Interval #1	13:05-13:40 Interval	10:30-11:05 Koko keho		
14:00-14:35 Koko keho		09:55-10:20 Core #1	13:40-14:05 kehonhallinta	11:05-11:30 Alavartalo		
19:30-20:05 Core & Syke		13:40-14:30 Koko keho	14:10-15:00 Core & Syke	13:35-14:10 Core & Syke		
20:05-20:40 Reisi-Vatsa- Peppu		18:05-18:55 Koko keho	18:15-19:05 Interval #2	14:10-14:35 Kehonhallinta		
		18:55-19:20 Ylävartalo		18:05-18:55 Ylävartalon HIIT		
		19:25-20:15 Kiinteytys #2		18:55-19:20 Alavartalo		
		20:15-20:40 Kehonhallinta		19:25-20:15 Koko keho		
				20:15-20:40 Core #2		

Hydrohex-vesijumppien alkamis- ja loppumisajankohdat eivät toistaiseksi ole täsmällisiä johtuen palveluntarjoajan teknisistä syistä. Ongelmaa selvitetään.

