

Ohjatut tunnit:

Helppo
Keskitaso
Crossi

Ryhmävalmennukset

Ohjatut tunnit 45-60min): pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 15henk.

Nuorten ohjattu: kesto 45-60min, pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 9henk.

Venyttely: keho kiittää! Liikkuvuus ja kehonhuolto tunti (kesto 30-45min)

Pienryhmävalmennus: toteutetaan erikseen sovitulle ajanjaksolle.

**ASIAKASPALVELU PALVELEE 24/7 - 046 876 2262 / info@tnsport.fi**

Koutsit:
Ni = Niklas
No = Noora
K = Katja
A = Annika
J = Jenni
L = Linnea

Kalenterin päivitykset ilmoitetaan vähintään 1vko ennen muutosta.

21.6.2026 ->

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8				6:30-7:30			
9							
10				Keskitaso 9:45-10:45		Venyttely 10:00-10:45	
11				11:00-12:00			
12							
13							
14							
15							
16							
17	16:45-17:45			17:00-18:00			
18	Keskitaso 18:00-19:00		Keskitaso 18:00-19:00		18:00-19:00		
19		19:15-20:15					
20							

<b>Vihreä</b>	Nuorten tunnit ke ja pe kuuluu Someron harrastamisen malliin (jotka ovat veloitusettomat) ja venyttely/kehonhuolto erikseen
<b>Keltainen</b>	Keskitason toiminnallinen, jossa treenataan voimaa ja erilaisia kuntopiirityyppisiä harjoituksia skaalattujen crossfit liikkeiden kera
<b>Musta</b>	Crossitunti, jossa treenataan crossfitin taitoelementtejä, voimaa sekä erilaisia kuntopiirityyppisiä harjoituksia
<b>Koutsit</b>	Tuntien vetäjät näet erikseen kun ilmoittaudut kulkurin kautta tunneille
<b>Ryhmätila</b>	Erilliset valmennusryhmät jotka käyttävät ryhmätilaa. Jos ryhmä poikkeuksellisesti ulkona niin tällöin ryhmätilaa saa käyttää

Ohjatut tunnit:

Helppo
Keskitaso
Crossi

Ryhmävalmennukset


**Ohjatut tunnit 45-60min):** pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 15henk.  
**Nuorten ohjattu:** kesto 45-60min, pidetään kun osallistujia on vähintään 3henk. ja max 9henk.  
**Venyttely:** keho kiittää! Liikkuvuus ja kehonhuolto tunti (kesto 30-45min)  
**Pienryhmävalmennus:** toteutetaan erikseen sovitulle ajanjaksolle.

**ASIAKASPALVELU PALVELEE 24/7 - 046 876 2262 / info@tnsport.fi**

Koutsit:
Ni = Niklas
No = Noora
K = Katja
A = Annika
J = Jenni
L = Linnea

**Kalenterin päivitykset ilmoitetaan vähintään 1vko ennen muutosta.**

16.8.2026 ->

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8		6:30-7:30		6:30-7:30			
9							
10		Keskitaso 9:45-10:45			Keskitaso 9:45-10:45	Venyttely 10:00-10:45	
11		11:00-12:00			11:00-12:00	11:00-12:00	
12							
13							
14							
15					Nuoret 10-13v. 15:15-16:00		
16							
17	16:45-17:45	17:00-18:00	Nuoret 13v.+ 16:45-17:45	17:00-18:00	16:45-17:45		
18	Crossi 18:00-19:00	18:05-19:05	Keskitaso 18:00-19:00	18:05-19:05			
19	Keskitaso 19:10-20:10	19:15-20:15	Crossi 19:10-20:10	19:15-20:15			
20							

**Vihreä** Nuorten tunnit ke ja pe kuuluu Someron harrastamisen malliin (jotka ovat veloituksettomat) ja venyttely/kehonhuolto erikseen

**Keltainen** Keskitason toiminnallinen, jossa treenataan voimaa ja erilaisia kuntopiirityyppisiä harjoituksia skaalattujen crossfit liikkeiden kera

**Musta** Crossitunti, jossa treenataan crossfitin taitoelementtejä, voimaa sekä erilaisia kuntopiirityyppisiä harjoituksia

**Koutsit** Tuntien vetäjät näet erikseen kun ilmoittaudut kulkurin kautta tunneille

**Ryhmätila** Erilliset valmennusryhmät jotka käyttävät ryhmätilaa. Jos ryhmä poikkeuksellisesti ulkona niin tällöin ryhmätilaa saa käyttää