

Hämeenlinna Sports Arena	Maanantai Monday	Tiistai Tuesday	Keskiviikko Wednesday	Torstai Thursday	Perjantai Friday	Lauantai Saturday	Sunnuntai Sunday
10-11	Kuntosalioh- jaus Gym guidance 10.00-11.00	Avoin liikunta- sali Open Arena – 16.00	Kuntosalioh- jaus Gym guidance 10.00-11.00	Avoin liikunta- sali Open Arena – 16.00	Avoin liikunta- sali Open Arena – 16.00	Avoin liikunta- sali Open Arena – 12.00	Avoin liikunta- sali Open Arena – 16.00
11-12	Avoin liikunta- sali		Varattu Reserved				
12-13	Open Arena –16.00		Avoin liikunta- sali Open Arena -16.00			Salibandy Floorball 12.00-14.00	
13-14						Futsal 14.00-16.00	
14-15							
15-16							
16-17	Toiminnallinen harjoittelu Functional workout 16.15-17.10	Kahvakuula Kettlebell 16.00-16.45	Rasvanpoltto & kiinteytys Lean & Firm 16.00-16.55	HIIT High Intesity Training 16.00-17.00	Sulkapallo Badminton 16.00-17.00	Sulkapallo Badminton 16.00-18.00	Futsal 16.00-18.00
17-18	Syke & Voima Pace & Strenght 17.15-18.15	SixPack & Core 17.00-18.00	Let's Dance! 17.00-18.00	Reisi & Vatsa & Pakara Thighs & Abs & Bum 17.00-18.00	Futsal 17.00- 19.00		
18-19	Lentopallo Volleyball 18.15-20.00	Vaihtuva laji- kurssi Changing Sports Course 18.30-20.00	Varattu Reserved	Salibandy Floorball 18.00-20.00	Salibandy Floorball 19.00-20.30	Lentopallo Volleyball	Salibandy Floorball 18.00-20.00
19-22.00	Futsal 20.00-21.30	Salibandy Floorball 20.00-21.30	Kehonhuolto / Kuntopiiri Circuit 19.00-20.00	Koripallo Basketball 20.00-21.30	Koripallo Basketball 20.30-21.45		