

# Syksyn liikuntaryhmät 2022

Syksyn ryhmäliikuntaryhmien toimintakausi on 8.8.-18.12.2022.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>Hydrohex virtuaali-vesijumppa</b> 8:00-8:45	<b>Kuntosali Circuit</b> 10:00-10:45	<b>Hydrohex virtuaali-vesijumppa</b> 8:00-8:45	<b>Kuntosali Circuit</b> 10:00-10:45	<b>Hydrohex virtuaali-vesijumppa</b> 8:00-8:45	<b>Hydrohex virtuaali-vesijumppa</b> 10:00-10:45	<b>Hydrohex virtuaali-vesijumppa</b> 9:00-9:45
<b>Pilates tai kehoahoito</b> 12:00-12:45	<b>Vesijumppa</b> 11:30-12:00	<b>Kuntosali Circuit</b> 17:00-18:00	<b>Vesijumppa</b> 11:30-12:00	<b>Kuntosali-circuit</b> 16:30-17:30	<b>Vaihtuva tunti</b> 10:00-10:45	<b>Acquapole vaihtuva tunti</b> 10:30-11:15
<b>Kuntosali-circuit</b> 17:15-18:15	<b>Kehonpainotreeni</b> 17:00-18:00	<b>Core RPV</b> 17:15-18:15	<b>Pilates</b> 17:15-18:15	<b>YIN-jooga</b> 17:30-18:45	<b>Acquapole vaihtuva tunti</b> 11:00-11:45	<b>Hydrohex virtuaalivesijumppa</b> 17:00-17:45
<b>FasciaMethod</b> 17:15-18:15	<b>Crosstraining</b> 17:15-18:15	<b>Jooga workout Uutuus!</b> 17:30-18:15	<b>Latin-tanssitunti</b> 17:15-18:15	<b>Acquapole Boxing Bag</b> 17:45-18:30	<b>Hydrohex virtuaalivesijumppa</b> 17:00-17:45	<b>Lattaritekniikka*</b> 17:15-18:45 katso tuntien aikataulu nettisivuilta <a href="http://www.kunnonpaikka.com">www.kunnonpaikka.com</a>
<b>Baila &amp; Latin</b> 17:15-18:15	<b>Baila &amp; Latin</b> 17:15-18:15	<b>Acquapole Circuit</b> 17:30-18:15	<b>Acquapole Boxing Bag</b> 17:30-18:15	<b>Reax Aqua Yoga</b> 19:00-19:45		
<b>Aqua Dance</b> 17:30-18:15	<b>Acquapole Pole</b> 17:30-18:15	<b>Acquapole Hiit</b> 18:30-19:00	<b>Acquapole Jump</b> 18:30-19:15			
<b>Reax Aqua vaihtuva tunti: Muscle tai Functional</b> 18:30-19:15	<b>Acquapole Boxing Bag</b> 18:30-19:15	<b>Fascia Method</b> 18:30-19:30	<b>Latin jatko</b> 18:30-19:30			
<b>Hathajooga</b> 18:30-19:30	<b>Kunnonpumppi</b> 18:30-19:30	<b>YIN-jooga</b> 18:30-19:45	<b>Kunnonpumppi</b> 18:30-19:30			
<b>Bailapumppi</b> 18:30-19:30	<b>Pilates</b> 18:30-19:30		<b>Kehoahoito</b> 19:40-20:10			

## Sport hinnasto

Sport-tunti, kertamaksu	10€
Lattaritekniikka	15€
Sport-tunti, sarjalippu x10	90€
Sport-tunti, sarjalippu x15	120€

## Jäsenyydet

Sport & Gym	49€ /kk
Sport, Spa & Gym	69€ /kk
All	85€ /kk

Sarjaliput voimassa vuoden ajan ostopäivästä lähtien. Sarjaliput eivät käy lattaritekniikatunneille.

## Aqua Sport hinnasto

Aqua-tunti, kertamaksu	15€
vesijumppa, kertamaksu	10,50€
Aqua-tunti, sarjalippu x10	120€
Vesijumppa, sarjalippu x10	105€

## Jäsenyydet

Aqua	69€ /kk
All	85€ /kk

Hydrohex virtuaalivesijumppat ovat oma-toimiset. Sarjaliput voimassa vuoden ajan ostopäivästä lähtien.