

Syksyn liikuntaryhmät 2022

Syksyn ryhmäliikuntaryhmien toimintakausi on 8.8.–18.12.2022.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Hydrohex virtuaali-vesijumppa 8:00–8:45	Kuntosali Circuit 10:00–10:45	Hydrohex virtuaali-vesijumppa 8:00–8:45	Kuntosali Circuit 10:00–10:45	Hydrohex virtuaali-vesijumppa 8:00–8:45	Hydrohex virtuaali-vesijumppa 10:00–10:45	Hydrohex virtuaali-vesijumppa 9:00–9:45
Pilates tai kehohuolto 12:00–12:45	Vesijumppa 11:30–12:00	Kuntosali Circuit 17:00–18:00	Vesijumppa 11:30–12:00	Kuntosali-circuit 16:30–17:30	Vaihtuva tunti 10:00–10:45	Acquapole vaihtuva tunti 10:30–11:15
Kuntosali-circuit 17:15–18:15	Kehonpainotreeni 17:00–18:00	Core RPV 17:15–18:15	Pilates 17:15–18:15	YIN-jooga 17:30–18:45	Acquapole vaihtuva tunti 11:00–11:45	Hydrohex virtuaalivesijumppa 17:00–17:45
FasciaMethod 17:15–18:15	Crosstraining 17:15–18:15	Jooga workout Uutuus! 17:30–18:15	Latin-tanssitunti 17:15–18:15	Acquapole Boxing Bag 17:45–18:30	Hydrohex virtuaalivesijumppa 17:00–17:45	Lattaritekniikka* 17:15–18:45 katso tuntien aikataulu nettisivuilta www.kunnonpaikka.com
Aqua Dance 17:30–18:15	Baila & Latin 17:15–18:15	Acquapole Circuit 17:30–18:15	Acquapole Boxing Bag 17:30–18:15			
Hathajooga 18:30–19:30	Acquapole Pole 17:30–18:15	Acquapole Hiit 18:30–19:00	Acquapole Jump 18:30–19:15	Sport hinnasto Sport-tunti, kertamaksu 12€ Lattaritekniikka 15€ Sport-tunti, sarjalippu x10 100€ Sport-tunti, sarjalippu x15 135€ 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€ 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.		
Bailapumppi 18:30–19:30	Acquapole Boxing Bag 18:30–19:15	Fascia Method 18:30–19:30	Latin jatko 18:30–19:30			
	Kunnonpumppi 18:30–19:30	YIN-jooga 18:30–19:45	Kunnonpumppi 18:30–19:30			
	Pilates 18:30–19:30		Kehonhuolto 19:40–20:10			