

Kevään liikuntaryhmät 2023

Kevään ryhmäliikuntaryhmien toimintakausi on 2.1.–28.5.2023

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 10:00–10:30	Hydrohex-virtuaali-vesijumppa 9:00–9:45
Pilates tai kehohuolto 12:00–12:45	Vesijumppa 11:30–12:00	Kuntosali Circuit 17:15–18:15	Vesijumppa 11:30–12:00	Kuntosali-circuit 16:30–17:30	Kuntosali-circuit 10:00–10:45	
Kuntosali-circuit 17:15–18:15	Crosstraining 17:15–18:15	Flow-jooga 17:30–18:30	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	Baila & Latin 17:15–18:15	Core RPV 18:30–19:30	Latin-tanssitunti 17:15–18:15	Acquapole Boxing Bag 17:45–18:30	Hydrohex-virtuaalivesijumppa 17:00–17:45	Lattaritekniikka* 17.15–18.45 <i>lisäteoa nettisivulta kunnonpaikka.com</i>
Aqua Dance 17:30–18:15	Fascia Method 17:15–18:15	Acquapole Circuit 17:30–18:15	Acquapole Boxing Bag 17:30–18:15			
Lihaskuntoa ja liikkuvuutta 18:30–19:30	Acquapole Pole 17:30–18:15	Acquapole Hiit 18:30–19:00	Acquapole Jump 18:30–19:15			
	Acquapole Boxing Bag 18:30–19:15	Yin & Yang -jooga 18:45–20:00	Latin jatko 18:30–19:30			
	Kunnonpumppi 18:30–19:30		Kunnonpumppi 18:30–19:30			
	Pilates 18:30–19:30		Venyttelyt 19:40–20:10			
	Kuntosali Circuit 18:30–19:30					

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

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	16€
Vesijumppa, kertamaksu	11,50€
Aqua-tunti, sarjalippu x10	130€
Vesijumppa, sarjalippu x10	115€

Jäsenyydet

Aqua	69€ /kk
All	85€ /kk

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