

Syksyn liikuntaryhmät 2023

Syksyn ryhmäliikuntaryhmien toimintakausi on 7.8.–17.12.2023

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 10:00–10:45	Hydrohex-virtuaali-vesijumppa 9:00–9:45
Pilates tai kehohoolto 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	Hydrohex-virtuaalivesijumppa 17:00–17:45
Kuntosali-circuit 17:15–18:15	Crosstraining 17:15–18:15	Dance mix / UUTTA! 17:30–18:15	Pilates 17:15–18:15	YIN-jooga 17:30–18:45	Acquapole Circuit 11:00–11:45	Lattaritekniikka* 17:15–18:45 <i>lisätiteoa nettisivuilta kunnonpaikka.com</i>
Fascia Method 17:15–18:15	Fascia Method 17:15–18:15	Flow-jooga 17:30–18:30	Latin tanssitreeni 17:15–18:15	Acquapole boxing bag 17:45–18:30	Hydrohex-virtuaali-vesijumppa 17:00–17:45	
Aqua Dance 17:30–18:15	Baila & Latin 17:30–18:15	Acquapole Circuit 17:30–18:15	Kuntosali Circuit 17:15–18:15			
Lihaskuntoa ja liikkuvuutta 18:30–19:30	Acquapole Pole 17:30–18:15	Acquapole Hiit 18:30–19:00	Acquapole Boxing Bag 17:30–18:15			
Core-Treeni / UUTTA! 18:30–19:30	Acquapole boxing bag 18:30–19:15	Kiinteytys / UUTTA! 18:30–19:30	Acquapole Jump 18:30–19:15			
	Kunnonpumppi 18:30–19:30	Yin & Yang -jooga 18:45–20:00	Latin jatko 18:30–19:30			
	Pilates 18:30–19:30		Kunnonpumppi 18:30–19:30			
	Venyttelyt 19:40–20:10					

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.

*Juhlapyhinä ei ryhmäliikuntoja
Pidätämme oikeudet muutoksiin.



Kylpylähotelli Kunnonpaikka • Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela • 044 7476 520 • kunnonpaikka.com

