

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
Kehonhuolto 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	Flow-jooga 17:30–18:30	Pilates 17:15–18:15	YIN-jooga 17:30–18:45	Acquapole Circuit 11:00–11:45	Lattaritekniikka* 17:15–18:45 <i>lisätietoa nettisivuilta kunnonpaikka.com</i>
Fascia Method 17:15–18:15	Fascia Method 17:15–18:15	Acquapole Circuit 17:30–18:15	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 Hiit 18:30–19:00	Kuntosali Circuit 17:15–18:15	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 <i>Sarjaliput voimassa vuoden ajan ostopäivästä lähtien. Sarjaliput eivät käy lattaritekniikkatunneille.</i> 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 <i>Hydrohex-virtuaalivesijumppat ovat oma-toimiset. Sarjaliput voimassa vuoden ajan ostopäivästä lähtien.</i>		
Iskelmätanssit 18:30–19:30	Acquapole Pole 17:30–18:15	Kiinteytys / UUTTA! 18:30–19:30	Acquapole Boxing Bag 17:30–18:15			
Core-Treeni / UUTTA! 18:30–19:30	Acquapole boxing bag 18:30–19:15	Yin & Yang -jooga 18:45–20:00	Acquapole Jump 18:30–19:15			
	Kunnonpumppi 18:30–19:30		Latin jatko 18:30–19:30			
	Pilates 18:30–19:30		Kunnonpumppi 18:30–19:30			
	Venyttelyt 19:40–20:10					

*Juhlapyhinä ei ryhmäliikuntoja
Pidätämme oikeudet muutoksiin.



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

