

Liikuntaryhmät 2025

Ryhmäliikuntaryhmien toimintakausi alkaa 7.1.2025

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	Core-treeni (1.2.2025 alkaen) 10:15–11:15	Hydrohex-virtuaalivesijumppa 17:00–17:45
Fascia Method 17:15–18:30	Toiminnallinen treeni 17:15–18:15	Lempeä iltajooga 17:45–19:00	Kuntosali Circuit 17:15–18:15	YIN-jooga 90´ 17:30–19:00	Acquapole Boxing bag (1.2.2025 alkaen) 11:30–12:15	
Kuntosali Circuit 17:30–18:30	Baila & Latin 17:30–18:15	Acquapole Circuit 17:30–18:15	Pilates 17:15–18:15	Acquapole vaihtuva tunti 18:30–19:15	Hydrohex-virtuaali-vesijumppa 17:00–17:45	
Aqua Dance 17:30–18:15	Acquapole vaihtuva tunti 17:30–18:15	Acquapole HIIT 18:30–19:00	Acquapole Boxing bag 17:30–18:15			
Aqua jooga 18:30–19:15	Acquapole Jump 18:30–19:15	Kahvakuula 18:30–19:30	Aqua Dance 18:30–19:15			
Core-Treeni 18:45–19:45	Pilates 18:30–19:30	Äänimaljarentoutus UUTTA! 19:15–20:00	Fascia Method 18:30–19:45			
	Kunnonpumppi 18:30–19:30					

Sport-hinnasto

Sport-tunti, kertamaksu	12€
Sport-tunti, sarjalippu x10	100€
Sport-tunti, sarjalippu x15	135€

Jäsenyydet

Sport & Gym	54€ /kk
Sport, Spa & Gym	74€ /kk
All	85€ /kk

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

Aqua Sport -hinnasto

Aqua-tunti, kertamaksu	16€
Vesijumppa, kertamaksu	12€
Aqua-tunti, sarjalippu x10	130€
Vesijumppa, sarjalippu x10	120€

Jäsenyydet

Aqua	74€ /kk
All	85€ /kk

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