

Kesäkuu liikuntaryhmät 2025

Kesän ryhmäliikuntaryhmien
toimintakausi on 2.–29.6.2025

*Juhlapyhinä ei ryhmäliikuntoja.
Pidätämme oikeudet muutoksiin.

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	Hyrox 10:00–10:45	Vesijumppa 11:30–12:00	Skillrun Full Body / Hyrox 17:15–18:15	Hyrox (7.6. ja 14.6.) 10:15–11:15	Hydrohex- virtuaalivesijumppa 17:00–17:45
Skillrun Full Body 17:15–18:00	Toiminnallinen treeni 17:15–18:15	Kuntosali Circuit 17:15–18:15	Hyrox 17:15–18:15	Yin-jooga 90' 17:30–19:00	Core-treeni 10:15–11:15	
Fascia Method 17:15–18:30	Baila & Latin 17:30–18:15	Hyrox 17:15–18:15	Kuntosali Circuit 17:15–18:15	Acquapole Vaihtuva Tunti 18:30–19:15	Skillrun Boxing (7.6. ja 14.6.) 11:30–12:15	
Aqua Dance 17:30–18:15	Acquapole Vaihtuva Tunti 17:30–18:15	Acquapole Circuit 17:30–18:15	Pilates 17:15–18:15		Acquapole Boxing Bag 11:30–12:15	
Kuntosali Circuit 17:30–18:30	Hyrox 17:30–18:30	Lempeä iltajooga 17:45–19:00	Acquapole Boxing Bag 17:30–18:15		Hydrohex-virtuaali- vesijumppa 17:00–17:45	
Hyrox 18:15–19:15	Acquapole Jump 18:30–19:15	Acquapole HIIT 18:30–19:00	Aqua Dance 18:30–19:15	Aqua Sport -hinnasto Aqua-tunti, krt. 16€ Vesijumppa, krt. 12€ Aqua-tunti, sarja x10 130€ Vesijumppa, sarja x10 120€ Jäsenyydet Sport & Gym 54€ /kk Sport, Spa & Gym 74€ /kk Aqua 74€ /kk All 85€ /kk Unlimited 89€ /kk Hydrohex-virtuaalivesijumppat ovat omatoimiset.		
Aqua Jooga 18:30–19:15	Pilates 18:30–19:30	Skillrun Full Body 18:30–19:15	Skillrun Core 18:30–19:15			
Core-treeni 18:45–19:45	Kunnonpumppi 18:30–19:30	Kahvakuula 18:30–19:30	Fascia Method 18:30–19:45			
		Äänimaljarentoutus 19:15–20:00				
				Sport-hinnasto Sport-tunti, krt. 12€ Sport-tunti, sarja x10 100€ Sport-tunti, sarja x15 135€ Skillrun- & Hyrox-hinnasto Skillrun tai Hyrox, krt.. 22,90€ • Opiskelija tai jäsenasiakas 13€ Skillrun/hyrox, sarja x5 99€ Skillrun/hyrox, sarja x10 189€ 5x sarjaliput voimassa 6kk; 10x sarjaliput voimassa 12kk ostopäivästä		