

Syksyn liikuntaryhmät 2025

Syksyn ryhmäliikuntaryhmien
toimintakausi alkaa 4.8.2025

*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 10:00–11:00	Vesijumppa 11:30–12:00	Kuntosali circuit 10:00–10:45 (aikavälillä 8.8.–10.10.)	Hyrox 10:15–11:15	Hydrohex- virtuaalivesijumppa 17:00–17:45
Skillrun Full Body 17:15–18:15	Toiminnallinen treeni 17:15–18:15	Dynaaminen Flow-jooga 17:15–18:00 (13.8. alkaen)	Hyrox 17:15–18:15	Toiminnallinen treeni 16:00–17:00	Core-treeni 10:15–11:15	
Circuit kiertoharjoittelu 17:15–18:15	Hyrox Beginner 17:15–18:15	Barre 17:15–18:15 ja 18:30–19:30 (21.8. alk)	Core-treeni 17:15–18:15	Skillrun Boxing / Hyrox 17:15–18:15	Skillrun Core/Fullbody 11:30–12:15	
Fascia Method 17:15–18:30	Baila & Latin 17:30–18:15	Hyrox 17:15–18:15	Fascia Method 17:15–18:15	Yin-jooga 17:30–19:00	Acquapole Boxing Bag 11:30–12:15	
Aqua Dance 17:30–18:15	Acquapole Vaihtuva Tunti 17:30–18:15	Acquapole Circuit 17:30–18:15	Aqua Dance 17:30–18:15	Acquapole Vaihtuva Tunti 18:30–19:15	Hydrohex-virtuaali- vesijumppa 17:00–17:45	Hydrohex-virtuaali- vesijumppat ovat omatoimiset.
Hyrox 18:30–19:30	Acquapole Jump 18:30–19:15	Lempeä iltajooga 18:15–19:30	Acquapole Boxing Bag 18:30–19:15	Aqua Sport -hinnasto Aqua-tunti, krt. 16€ Vesijumppa 30 min, 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 Sport & Move 89€ /kk		
Aqua Jooga 18:30–19:15	Pilates 18:30–19:30	Acquapole HIIT 18:30–19:00	Skillrun Core 18:30–19:30			
Core-treeni 18:30–19:30	Kunnonpumppi 18:30–19:30	Skillrun Full Body 18:30–19:30	Pilates 18:30–19:30			
Lempeä jooga ja äänimaljarentous 19:30–20:15 (1.9. alkaen)	Hyrox 18:30–19:30	Äänimaljarentoutus 19:40–20:10 (13.8. alkaen)				
				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 15x sarjaliput voimassa 12kk ostopäivästä		