

Ryhmäliikunta-aikataulu 8.1. – 13.5.2018 (Pidätämme oikeudet muutoksiin)

MAANANTAI			
15.15-16.00	Kinesis	Tuija	Kinesistila
16.15 – 17.15	SPS	Pipsa	Isosali
16.30 – 17.15	Toning	Tuija	Yläsali
17.30 – 18.30	Pilates	Pipsa	Alasali
17.30 – 18.15	Sisäpyöräily 45	Tuija	Pyöräily
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Maria	Kuntosali
18.45 – 19.45	Lämpö Pilates	Pipsa	Alasali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit		Kuntosali
12.00 – 13.00	Pilates	Riikka	Alasali
16.15-17.15	Pilates	Riikka	Alasali
16.30 – 17.15	Äijäkinesis *	Elina	Kinesistila
16.30 – 17.25	Zumba	Olga	Yläsali
17.30 – 18.30	Power Pilates	Pipsa	Alasali
17.30 – 18.30	SPS Selkäryhmä	Riikka	Isosali
17.45 – 18.30	Kinesis	Elina	Kinesistila
18.45 – 9.45	Dynaaminen Liikkuvuus	Katariina	Alasali

KESKIVIikko			
16.20 – 17.20	Hot Barre	Katariina	Alasali
16.30 – 17.15	Sisäpyöräily 45	Tuija	Pyöräily
16.30 – 17.30	AIR -tunti	Pipsa	Isosali
16.35 – 17.20	Kahvakuula 45	Maria	Tatami
17.30 – 18.15	Kinesis +55	Tuija	Kinesistila
17.40 – 18.40	Äijäpilates *	Pipsa	Alasali
17.40 – 18.40	SPS	Katariina	Isosali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

TORSTAI			
10.30 – 11.30	Senior Jumppa		Yläsali
15.15 – 16.00	Kinesis Flow	Riikka	Kinesistila
16.15 – 17.15	Pilates	Riikka	Alasali
16.30 – 17.15	Kinesis	Elina	Kinesistila
17.30 – 18.15	Lavis	Tuija / Katariina	Tatami
17.30 – 18.30	Kuntonyrkkeily	Elina	Isosali
18.30 – 19.30	AIR -tunti	Katariina	Isosali
18.30 – 19.30	Pilates	Riikka	Alasali

PERJANTAI			
7.30 – 8.30	Pilates	Riikka	Alasali
16.30-17.30	Functional Training	Maria	Tatami

SUNNUNTAI			
15.00 – 15.45	Kinesis	Pipsa	Kinesistila
16.15-17.15	Pilates	Pipsa	Isosali
18.00 – 19.00	Zumba	Olga	Yläsali

Tuntien värikoodit:

HUOM! Syvävenyttely ja Pilates -tunnit edellyttävät peruskurssin käymisen.

WELLNESS TUNNIT

SPORT TUNNIT

* Vain miehille!

Tule mukaan AIR -harjoittelun peruskurssille!

AIR -harjoittelu katosta riippuvan silkkiliinan kanssa on hauskaa ja kehittää kehonhallintaa sekä liikkuvuutta tehokkaasti.

Tammikuun ensimmäiset kurssit etuhintaan
30€ (norm. 40€)

Kurssi 1 torstaina 4.1. klo:17.30-19.30

Kurssi 2 perjantaina 5.1. klo:16.30-18.30

Pilates Peruskurssilta laatua kaikkeen harjoitteluun!

Peruskurssi (3h) etuhintaan 40€.

Kurssi 1 15.- 29.1.

maanantaisin klo:18.30 – 19.30

Kurssi 2 5. - 19.2.

maanantaisin klo:18.30 – 19.30

”10 harjoituksen jälkeen voit paremmin, 20 harjoituksen jälkeen näytät paremmalta ja 30 harjoituksen jälkeen sinulla on täysin uusi vartalo!”

-Joseph H. Pilates-

Kurssin suorittuasi sinulla on mahdollisuus jatkaa harjoittelua lajin viikotunneilla.

Ilmoittaudu mukaan!