

SYKSYN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE
Training & Therapy

17.8. - 29.11.2026

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Katso ajankohtaiset tunnit varauskalenterista! www.alivekeskus.fi

 Aerobinen  Lihaskunto  Kehonhuolto  Kurssit ja tapahtumat  Tällä tunnilla haastat itseäsi

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

10.00
Vahvista & venytä
55 min
Hennariikka

10.00
Muokkaus
55 min
Tuuli
(+ jooga kerran kuukaudessa)

17.00
Lasten liikunta
50min
4- 7v, 2.9. alkaen
Viivi

09.30
Letkeät lattarit
55 min
Johanna H

10.00
Yläkroppa
30 min
Johanna P

10.00
Crosstraining
55min
Piia / Maarit 

11.00
Cycling Marathon
45 - 120min
13.9. ja 25.10.
Useita ohjaajia

18.00
Cycling
55 min
Hannu

17.10
Muokkaus
45 min
Johanna H

17.05
Cycling
45 min
Hennariikka

17.10
Bodycombat
45min
Jessica
UUSI TUNTIPAikka!

10.30
Pakara
30 min
Johanna P

10.10
Cycling
45 min
Ulla

16.00
Dance
55min
Tiina
UUTUUS!

18.00
Peppu-vatsa
55 min
Jasmine

18.00
Latin
55 min
Johanna H

18.00
Power
55 min
Emma

18.05
Muokkaus
45 min
Petra

17.10
Yin Jooga + äänimaljat
65 min
Heini

11.05
Peppu-vatsa
45 min
Piia / Ulla

17.05
Pilates
55 min
Emma

19.05
Jooga
55 min
Jasmine

19.10
Crosstraining
55 min
Maarit 
1.9. alkaen

19.05
Pilates
55 min
Emma

19.00
Kuntonyrkkeily
70 min
129€
Maarit

18.10
Barre, alkeet
45min
119€
Emma

19.00
Barre, jatko
45min
119€
Emma