

KESÄN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE
Training & Therapy

4.5.2026 - 16.8.

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

 Aerobinen  Lihaskunto  Kehonhuolto  Kurssit ja tapahtumat

Maanantai

10.00
Vahvista & venytä
55 min
Sara

11.00
Latin Vibes
45 min
Sara
31.5. saakka

17.30
Cycling
45 min
Jasmine

18.30
Peppu-vatsa
55 min
Jasmine

Tiistai

10.00
Muokkaus
55min
Tuuli

18.00
Latin
55 min
Johanna

19.10
Crosstraining
55min
Elina

Keskiviikko

10.00
Letkeät lattarit
45min
Tuuli
3.6. - 24.6.

18.00
Power
55 min
Emma

19.00
Pilates
55 min
Emma

Torstai

17.10
Dance / Zumba
45 min
Sara / Petra

18.00
Muokkaus
45min
Petra

Perjantai

10.00
Kiertoharjoittelu
55 min
Hennariikka

17.10
Jooga
55min
Anne
31.5. saakka

Lauantai

10.00
Crosstraining
ryhmäsalissa
55 min
Piia/Ulla/Maarit

Sunnuntai

17.00
lisi Step
55min
Emma
31.5. saakka

18.00
Pilates /
Vahvista & venytä
55min
Emma / Sara

EXTRATUNTI! MÄKITREENIT RIIHIVUORESSA TORSTAINA 21.5. JA 25.6. KELLO 18.00, MAARIT.

PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN. MUUTOKSIA ON OHJAAJIEN LOMIEN VUOKSI.
KATSO AJANKOHTAISET TUNNIT AINA CONFIRMASTA.