

KESÄN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE
Training & Therapy

5.5. - 10.8.

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

 Aerobinen  Lihaskunto  Kehonhuolto  Kurssit ja tapahtumat

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

10.00
Muokkaus
55 min
Tuuli

09.30
Letkeät Lattarit
55 min
Johanna
3.6. saakka

10.00
Yläkroppa & Core
55 min
Tuuli

17.15
Dance
45 min
Tiina

06.30
Cycling Basic
45 min
Markus
30.5. saakka

10.00
Peppu-vatsa
55 min
Ulla

17.00
lisi Step
55 min
Emma

18.00
Peppu-vatsa
55 min
Jasmine

17.30
Kiertoharjoittelu
45 min
Sara

18.00
Bodycombat
30 min
Jasmine

18.05
Muokkaus
45 min
Tiina

10.00
Kiertoharjoittelu
55 min
Markus

18.00
Pilates
55 min
Emma

18.00
Cycling Party/Basic
45 min
Päivi / Ulla

18.20
Dance
45 min
Sara

18.35
Core
30 min
Jasmine

17.00
Jooga
55 min
Heini
30.5. saakka

19.05
Barren alkeet
27.4. - 1.6.
45min / 119€
Emma

19.00
Jooga
55 min
Jasmine

+ EXTRA: KATSO ULKOTREENIT SUORAAN VARAUSKALENTERISTA.