

KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE
Training & Therapy

12.1.2026 - 3.5.2026.

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

● Aerobinen ● Lihaskunto ● Kehonhuolto ● Kurssit ja tapahtumat 🔥 Tällä tunnilla haastat itseäsi

Maanantai

10.00
Vahvista & venytä
55min
Sara

18.00
Cycling
55 min
Hannu

18.00
Peppu-vatsa
55 min
Jasmine

19.05
Jooga
55 min
Jasmine

Tiistai

10.00
Muokkaus
55 min
Tuuli

17.15
Ryhti
45 min
Johanna
UUTUUS!

18.05
Latin
55 min
Johanna

19.10
Crosstraining
55 min
Elina
UUTUUS! 🔥

Keskiviikko

10.00
Jooga
55 min
Tuuli

17.00
Lasten liikunta
50min
4- 7v
Viivi

17.00
Cycling Party
45 min
Päivi

18.00
Power
55 min
Emma
UUTUUS!

19.05
Pilates
55 min
Emma

Torstai

09.30
Letkeät lattarit
55 min
Johanna

17.15
Dance
45 min
Sara

18.05
Muokkaus
45 min
Petra

19.05
Kuntonyrkkeily
70 min
129€
Maarit

Perjantai

10.00
Cycling
30 min

10.40
Kiertoharjoittelu
45 min

17.10
Yin Jooga + äänimaljat
65 min
Heini

Lauantai

10.00
Cycling
45 min
Ulla / vaihtuva

11.00
Peppu-vatsa
45 min
Ulla / Piia

12.00
Extreme Crosstraining
75 min
Piia / Maarit
KUNTOSALILLA 🔥

Sunnuntai

11.00
DanceFit
90 min
Tia-Maria
8.2. , 8.3. ja 12.4.

16.00
LM Bodycombat®
45 - 60 min
Jessica

17.05 - 18.00
Pilates
55 min
Emma

18.10
Barre, alkeet
45min
119€
Emma

19.00
Barre, jatko
45min
119€
Emma

