

KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI



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	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00 Vahvista & venytä 55min Sara	10.00 Muokkaus 55 min Tuuli	10.00 Jooga 55 min Tuuli	09.30 Letkeät lattarit 55 min Johanna	10.00 Cycling 30 min Hennariikka	10.00 Cycling 45 min Ulla / vaihtuva	11.00 DanceFit 90 min Tia-Maria 8.2. , 8.3. ja 12.4.
18.00 Cycling 55 min Hannu	17.15 Ryhti 45 min Johanna UUTUUS!	17.00 Lasten liikunta 50min 4- 7v Viivi	17.10 Dance 45 min Sara	10.40 Kiertoharjoittelu 45 min Hennariikka	11.00 Peppu-vatsa 45 min Ulla / Piia	16.00 LM Bodycombat® 45 - 60 min Jessica
18.00 Peppu-vatsa 55 min Jasmine	18.05 Latin 55 min Johanna	17.05 Cycling Party 45 min Päivi	18.05 Muokkaus 45 min Petra	17.10 Yin Jooga + äänimaljat 65 min Heini	12.00 Extreme Crosstraining 90 min Piia / Maarit KUNTOSALILLA	17.05 Pilates 55 min Emma
19.05 Jooga 55 min Jasmine	19.10 Crosstraining 55 min Elina UUTUUS!	18.00 Power 55 min Emma UUTUUS! 19.05 Pilates 55 min Emma	19.05 Kuntonyrkkeily 70 min 129€ Maarit			18.10 Barre, alkeet 45min 119€ Emma TÄYNNÄ 19.00 Barre, jatko 45min 119€ Emma