

KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE
Training & Therapy

7.1.2025 - 13.4.2025

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

 Aerobinen  Lihaskunto  Kehonhuolto  Kurssit ja tapahtumat

Maanantai

10.00 - 10.55
Ryhti
55 min
Tuuli

17.30 - 18.15
Bailatino®
45 min
Viivi

18.00 - 18.55
Cycling Basic
55 min
Hannu

18.20 - 19.15
Peppu-vatsa
55 min
Jasmine

19.20 - 20.35
Jooga
55 min
Jasmine

Tiistai

10.00 - 10.55
Kiertoharjoittelu
55 min
Tuuli

11.00 - 11.55
Jooga
55 min
Tuuli

17.15 - 18.00
Kiertoharjoittelu
45min
Tiina
28.1. alkaen

18.05 - 19.00
LM Bodycombat®
45 -60 min
Jasmine

19.10 - 20.05
Pilates
55 min
Jasmine

Keskiviikko

17.05 - 17.50
Lasten tunti 4-6 v
45 min
Viivi

17.05 - 17.50
Cycling Party
45 min
Päivi

18.00 - 19.00
LM Bodypump®
60 min
Noora

19.10 - 20.10
LM Bodybalance®
60 min
Noora

Torstai

10.00 - 10.55
Kiertoharjoittelu
55 min
Riikka

17.15 - 18.00
Dance
45 min
Tiina

18.05 - 18.50
Muokkaus
45 min
Tiina

19.00 - 20.15
Kuntonyrkkeily
75min
39€ / 99€
Maarit

20.15 - 21.10
Shuffle 69€ / 219 €
55 min
Jansku

Perjantai

06.30 - 07.15
Cycling Easy
45 min
Markus

10.00 - 10.45
Yläkroppa & Core
45 min
Markus

17.00 - 18.15
Aroma Yin Jooga
75 min
Heini

Lauantai

09.30 - 10.25
Cycling / Aamujooga
Ulla / Piia
45 - 55min

10.30 - 11.15
Peppu-vatsa
45 min
Piia / Ulla

11.20 - 12.05
Zumba®
45 min
Petra

12.15 - 13.30
Extreme
Crosstraining
75min
Vaihtuva

Sunnuntai

09.30 - 12.55
Fillaripitkis, Eija
Lasten ja aikuisten
tanssikurssit
Viivi

15.30 - 16.15
Dance
45 min
Tia-Maria

16.15 - 17.00
Muokkaus
45 min
Tia-Maria

17.05 - 18.00
Pilates
55 min
Emma

18.10 - 19.05
Barre alkeet
119€
45min
Emma

19.15 - 20.00
Barre alkeisjatko
119 €
45 min
Emma

