JOULUN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE
Training & Therapy

30.11.2026 - 10.1.2027

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

Aerobinen · Lihaskunto · Kehonhuolto · Kurssit ja tapahtumat

Maanantai

17.30
Cycling
45min
Jasmine / Emma

18.30
Peppu-vatsa
55 min
Jasmine / Emma

Tiistai

10.00
LatinFit
55 min
Tuuli
UUTUUS!

17.30
Latin
55 min
Johanna H / Viivi

18.40
Crosstraining
55 min
Maarit
Ei 15.12 ja 22.12.

Keskiviikko

18.00
Power
55 min
Emma

19.05
Pilates
55 min
Emma

Torstai

17.00
Dance
55min
Tiina

18.05
Yläkroppa & Core
45 min
Petra

Perjantai

10.00
Muokkaus
55 min
Johanna P

17.30
Kehonhuolto
55min
Maarit

Lauantai

10.00
Muokkaus
55 min
Ulla / Maarit

Sunnuntai

16.00
Step-muokkaus
55 min
Emma
UUTUUS!

17.05
Pilates
55 min
Emma



Tunnit ovat tauolla
Itsenäisyyspäivänä su 6.12.
Jouluna to 24.12. - pe 25.12.
Uutena vuotena to 31.12. - pe 1.1.
Pe 4.12. iltatunti tauolla henkilökunnan pikkujoulujen vuoksi.

Su 13.12. 2 tunnin kehonhuolto Special!
Su 3.1. DanceFit Special!

Extra!
Keskiviikko 16.12. Ja 6.1.
Kello 17.00 Bodycombat, Jessica