KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE Training & Therapy

11.1.2027 - 2.5.2027

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

Aerobinen · Lihaskunto · Kehonhuolto · Yhdistelmä aerobista ja lihaskuntoa · Tällä tunnilla haastat itseäsi · Kurssit ryhmäliikuntasalissa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00 Pilates 55 min Hennariikka **UUTUUS!**	**10.00** LatinFit 55min Tuuli **UUTUUS!**	**10.00** Syvä tuki & lantionpohja valmennus 129€ Elina	**10.00** Peppu-vatsa 45 min Petra **UUTUUS!**	**10.00** Muokkaus 55 min Johanna P	**10.00** Muokkaus 45 min Piia / Ulla	**16.00** Dance 55 min Tiina
13.00 Äiti-vauva valmennus 55 min 129€ Elina	**17.10** Crosstraining 45min Jasmine	**17.00** Lasten liikuntatunti 50 min Viivi	**17.10** Bodycombat 45 min Jessica	**17.10** Yin Jooga + äänimaljat 65 min Heini	**11.00** Crosstraining 55 min Piia / Maarit	**17.00** Balance 55 min Tiina **UUTUUS!**
17.00 Barre 45min 119€ Emma	**18.05** Peppu-vatsa 55 min Jasmine	**17.05** Cycling 45 min Hennariikka	**18.00** DanceFit 55 min Petra **UUTUUS!**			
18.00 Step-Muokkaus 55 min Emma **UUTUUS!**	**19.05** Jooga + akupainanta & eteeriset öljyt 55 min Jasmine **UUTUUS!**	**18.00** Power 55 min Emma	**18.05** Cycling Easy 45 min Jessica **UUTUUS!**			
18.00 Cycling 55 min Hannu		**19.05** Pilates 55 min Emma	**19.00** Kuntonyrkkeily Maarit 10 kertaa / 129€			
19.05 Pilates 55 min Emma						

Sunnuntaina 14.2. Dance Marathon 90min, Tiina & Jessica

Seuraa extratapahtumia verkkosivuilta:
alivekeskus.fi/ajankohtaista

