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	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17.30 Cycling 45min Jasmine / Emma	**10.00** LatinFit 55 min Tuuli **UUTUUS!**	**18.00** Power 55 min Emma	**17.00** Dance 55min Tiina	**10.00** Muokkaus 55 min Johanna P	**10.00** Muokkaus 55 min Ulla / Maarit	**16.00** Step-muokkaus 55 min Emma **UUTUUS!**
18.30 Peppu-vatsa 55 min Jasmine / Emma	**17.30** Latin 55 min Johanna H / Viivi	**19.05** Pilates 55 min Emma	**18.05** Yläkroppa & Core 45 min Petra	**17.30** Kehonhuolto 55min Maarit		**17.05** Pilates 55 min Emma

Tunnit ovat tauolla
Jouluna to 24.12. - pe 25.12.
Uutena vuotena to 31.12. - pe 1.1.

Pe 4.12. ei järjestetä iltatuntia henkilökunnan pikkujoulujen vuoksi.

Su 13.12. järjestetään 2 tunnin kehonhuolto Special!