

SYKSYN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE
Training & Therapy

11.8.2025 - 30.11.2025. Joulukuussa kevennetty kalenteri. Kevätkalenteri alkaa 5.1.2026.

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

 Aerobinen  Lihaskunto  Kehonhuolto  Kurssit ja tapahtumat

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

10.00
Vahvista & venytä
55min
Sara
UUTUUS!

10.00
Peppu-vatsa
45 min
Tuuli

10.00
Yläkroppa &
liikkuvuus
55 min
Tuuli

09.30
Letkeät lattarit
55 min
Johanna
UUTUUS!

06.30 - 07.15
Cycling Basic
45 min
Markus

10.00
Cycling Basic
45 min
Ulla
COME-BACK!

09.30 - 12.55
Fillaripitkis, Eija
Lasten ja aikuisten
tanssikurssit
Viivi

11.00
Äiti-vauvajumppa
55min
149€
Sara

17.00
LM Bodypump®
60 min
Noora

11.00
Aktiivisempi arki
ryhmäliikunta
45min
Tuuli

17.00
Dance
55 min
Sara

10.00
Kiertoharjoittelu
55 min
Markus

11.00
Peppu-vatsa
45 min
Ulla / Piia

15.30
DanceFit Special Day
90min
Tia-Maria
7.9, 5.10, 2.11, 7.12.

18.00
Cycling Basic
55 min
Hannu

18.10
Latin
55 min
Johanna
UUTUUS!

17.00
Lasten tunti 4-6 v
50 min
3.9. - 5.11.
Viivi

18.00
Yläkroppa & Core
55 min
Petra

17.10
Yin Jooga + äänimaljat
65 min
Heini
UUTUUS!

11.50
Jooga / ECT
55 min
Piia / vaihtuva

16.00
LM Bodycombat®
45 - 60 min
Anna

18.00
Peppu-vatsa
55 min
Jasmine

19.15
Vahvista & venytä
55min
Johanna
UUTUUS!

17.00
Cycling Party
45 min
Päivi

19.05
Kuntonyrkkeily
70 min
49€ / 119€
Maarit

17.05 - 18.00
Pilates
55 min
Emma

19.05
Jooga
55 min
Jasmine

18.05
Muokkaus
45min
Jasmine

20.15
Shuffle 69€ / 219 €
55 min
Jansku

18.10
Barre alkeet
119€
45min
Emma

19.00
Pilates
55 min
Jasmine

19.15
Barre jatko
119 €
45 min
Emma