

SYKSYN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

ALIVE
Training & Therapy

12.8.2024 – 17.11.2024

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

● Kehonhuolto ● Lihaskunto ● Aerobinen ● Kurssit

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

10.00 – 10.55

Ryhti
55 min
Tuuli

09.00 – 09.55

Kiertoharjoittelu
55 min
Tuuli

10.00 – 10.55

Muokkaus
45 min
Jasmine

10.00 – 10.55

Kiertoharjoittelu
55 min
Riikka

06.30 – 07.15

Cycling Easy
45 min
Markus

10.00 – 10.45

Cycling Basic
45 min
Ulla / Piia

11.00 – 11.45

Lasten tanssi 5-7 v
69 €
45 min
Viivi

17.15 – 18.10

Kiertoharjoittelu
55 min
Sara

10.00 – 10.55

Jooga
55 min
Tuuli

10.50 – 11.45

Pilates
55 min
Jasmine

17.15 – 18.00

Latin Vibes
45 min
Sara

10.00 – 10.45

Yläkroppa & Core
45 min
Markus

11.00 – 11.45

Peppu-vatsa
45 min
Ulla / Piia

12.00 – 12.55

Naisten lattariryhmä
138 €
55 min
Viivi

18.00 – 18.55

Cycling Basic
55 min
Hannu

17.10 – 17.55

Yläkroppa & Core
45 min
Markus

17.05 – 17.50

Lasten tunti 4-6 v
45 min
Tuukka

18.05 – 19.00

Muokkaus
55 min
Sara

17.00 – 18.15

Aroma Yin Jooga
75 min
Heini

12.00 – 13.15

Extreme
Crosstraining / Jooga
75 min
Vaihtuva

16.00 – 16.55

Zumba
55 min
Petra

18.15 – 19.00

Dance
45 min
Sara

18.05 – 18.50

Cycling Easy
45 min
Markus

17.05 – 17.50

Cycling Party
45 min
Päivi

19.05 – 20.05

LM Bodycombat
60 min
Anna

17.05 – 18.00

Pilates
55 min
Emma

19.05 – 19.50

ÄIJÄT liikkuvuus
45 min
Mikko

18.05 – 19.00

Peppu-vatsa
55 min
Jasmine

18.00 – 19.00

LM Bodypump
60 min
Noora

20.15 – 21.10

Shuffle 189 € / 219 €
55 min
Jansku

18.10 – 19.05

Iisi Step
55 min
Emma

19.05 – 20.15

Kuntonyrkkeily
39 € / 99 €
55 min
Maarit

19.10 – 20.05

Jooga
55 min
Jasmine

19.10 – 20.10

LM Bodybalance
60 min
Noora

19.15 – 20.00

Barre 119 €
45 min
Emma

