

# KEVÄÄN 2017 LIIKUNTARYHMÄT

## MAANANTAISIN

### Seniorijumppa

Pilatesta, venyttelyä  
Klo 12:00 - 12:45  
89€/kausi tai  
8€/kerta

### Kuntosali-circuit

klo 17:30 - 18:30  
99€/kausi tai  
9€/kerta

### Tehotreeni

klo 18:00-19:00  
99€/kausi tai  
9€/kerta



## TIISTAISIN

### Kuntosali-circuit

Klo 10:00-10:45  
89€/kausi tai  
8€/kerta

### Vesijumppa

Klo 12:00 - 12:30  
Uimalippu +  
48€/kausi tai  
5€/kerta

### Vesijumppa

Klo 12:30 - 13:00  
Uimalippu +  
48€/kausi tai  
5€/kerta

### Baila & Latin

Klo 17:30 - 18:15  
89€/kausi tai  
8€/kerta

### BailaPumppi

tanssi- ja lihaskuntotunti  
Klo 18:30 - 19:30  
99€/kausi tai  
9€/kerta

## KESKIVIIKKOISIN

### Pilates taso 1

Klo 17:00-17:55  
99€/kausi tai 9€/kerta

### Tehotreeni UUSI RYHMÄ

Toiminnallisella salilla  
Klo 16.30-17.30  
109€/kausi tai  
9€/kerta\*

### Tehotreeni

Toiminnallisella salilla  
Klo 17:30 - 18:30  
109€/kausi tai  
9€/kerta\*

### Pilates taso 2

Klo 18:00-18:55  
99€/kausi tai 9€/kerta

### Jooga UUTTA

Klo 19:00-20:00  
99€/kausi tai 9€/kerta

### Circuit-tehotreeni UUTTA

Klo 19:00-20:00  
99€/kausi tai 9€/kerta

## TORSTAISIN

### Vesijumppa

Klo 13:00 - 13:30  
Uimalippu + 48€/kausi tai 5€/kerta

### Kuntosali-circuit

Klo 16:30 - 17:30  
99€/kausi tai 9€/kerta

### Latin Heat -tanssitunti

Klo 17:30 - 18:15  
89€/kausi tai  
8€/kerta

### Vesijumppa

Klo 18:00 - 18:45  
89€/kausi + uimalippu tai 160€/kausi sis. uinnin  
tai 8€/kerta + uimalippu

### BailaPumppi

Klo 18.30-19.30  
99€/kausi tai 9€/kerta

### Kuntonyrkkeily

Klo 19:15 - 20:15  
99€/kausi tai 9€/kerta

Kunnonpaikan jumppiin käy myös liikuntasarjalippu (\*ei tehotreeniin ke): 10krt lippuvihko 75€.

Kunnonpaikan liikuntaryhmien toimintakausi on 9.1.-30.4.2017  
**Ei taukoa** talvilomaviikolla 10

Ryhmät toteutuvat, jos ryhmäkoko on riittävä. Kausimaksut ja ilmoittautuminen 30.12.2016 mennessä.

### Ilmoittautumiset:

Puh. 017 476 520  
hyvinvointi@kunnonpaikka.com

### Lisätietoa tuntien sisällöistä:

[www.kunnonpaikka.com/liikuntaviikko](http://www.kunnonpaikka.com/liikuntaviikko)

**KUNNONKLUBISSA  
TULOSSA KEVÄÄLLÄ:**

- KUNTOKOULU
  - UINTITEKNIKKAKOULU
  - AIKUISEN NAISEN VITNESS -KURSSI
  - JUOKSUKOULU
- Lue KunnonKlubista lisää: [www.kunnonp](http://www.kunnonp)

