

# SYKSY 2017 LIIKUNTARYHMÄT

## MAANANTAISIN

### Pilates / venyttelyt

Klo 12:00 - 12:45  
99€/kausi tai  
8€/kerta

### Kuntosali-circuit

klo 17.00-18.00  
109€/kausi tai  
9€/kerta

### Tehotreeni

klo 18.15-19.15  
109€/kausi tai  
9€/kerta

### Hydrobic **UUTTA** \*

klo 19.30-20.15  
170€/kausi tai  
13€/kerta

## HUOM.

**Kuntosali + ryhmäliikuntatunnit  
-jäsenyys sisältää kaikki  
liikuntaviikon jumprat.  
Jäsenyys 49€/kk.**

## TIISTAISIN

### Kuntosali-circuit

Klo 10:00-10:45  
99€/kausi tai 8€/kerta

### Vesijumppa

Klo 12:00 - 12:30  
Uimalippu + 49€/kausi tai  
Uimalippu + 5€/kerta

### Vesijumppa

Klo 12:30 - 13:00  
Uimalippu + 49€/kausi tai  
Uimalippu + 5€/kerta

### Baila & Latin

Klo 17:30 - 18:15  
99€/kausi tai 8€/kerta

### Kuntonyrkkeily

Klo 18.15-19.15  
109€/kausi tai 9€

### BailaPumppi

Klo 18:30 - 19:30  
109€/kausi tai 9€/kerta

### Kehonhuolto **UUTTA**

Klo 19.30-20.15  
99€/kausi tai 8€/kerta

## KESKIVIikkoISIN

### Tehotreeni

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 1

Klo 17:00-17:55  
109€/kausi tai 9€/kerta

### Pilates taso 2

Klo 18:00-18:55  
109€/kausi tai 9€/kerta

### X-Training **UUTTA**

Klo 18.45-19.45  
109€/kausi tai 9€/kerta

### Jooga

Klo 19:00-20:00  
109€/kausi tai 9€/kerta

## TORSTAISIN

### Kuntosali-circuit **UUSI RYHMÄ**

klo 11.00-11.45  
99€/kausi tai 8€/kerta

### Vesijumppa

Klo 13:00 - 13:30  
Uimalippu + 49€/kausi tai  
Uimalippu + 5€/kerta

### Kuntosali-circuit

Klo 16:30 - 17:30  
109€/kausi tai 9€/kerta

### Latin Heat -tanssitunti

Klo 17:30 - 18:15  
99€/kausi tai 8€/kerta

### AquaFitness \*

Klo 17.45-18.30  
170€/kausi tai 13€/kerta

### BailaPumppi

Klo 18.30-19.30  
109€/kausi tai 9€/kerta

### RokiMove **UUTTA**

Klo 18.45-19.45  
109€/kausi tai 9€/kerta

### Kehonhuolto **UUTTA**

Klo 19.45-20.30  
99€/kausi tai 8€/kerta

Kunnonpaikan jumppiin käy myös liikuntasarjalippu: 10krt lippuvihko 75€. (\* ma ja to illan vesijumppiin ei käy sarjaliput)

Kunnonpaikan liikuntaryhmien toimintakausi on 21.8.-17.12.2017  
**Ei taukoa** syyslomaviikolla 42

Ryhmät toteutuvat, jos ryhmäkoko on riittävä. Kausimaksut ja ilmoittautuminen 18.8.2017 mennessä.

## Ilmoittautumiset:

Puh. 044 7476 520  
hyvinvointi@kunnonpaikka.com

## Lisätietoa tuntien sisällöistä:

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

## Ilmoittautuminen tunneille

ryhmäliikuntakalenterin kautta:  
<http://ryhmaliikunta.kunnonpaikka.com/php/>

