



# LIIKUNTASTUDIO HYVÄ OLO

## Ryhmäliikuntakalenteri

7.1. - 26.5.2019

(\* merkityt tunteja ei pidetä ajalla 20.-26.5.2019)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9.30-10.25 Kuntojumppa Pia	9.00-9.55 Ohjattu kuntosali PT Sari	9.30-10.25 Body PT Miia	9.00-9.55 * Pilates Elisa	9.30 * Kahvakuula Minna		
	10.10-11.05 Core Nina				10.20-11.15 Reisi-Vatsa- Pakara Hazel	
					Dance Mix * 11.20-12.15 Hazel (alkaa 19.1.)	
17.30 -18.25 Pilates PT Miia						17.30-18.25 * Kiertoharjoittelu Nina/Ann-Marie
18.30-19:25 Pumppi Maarit	18.00-18.55 Step Minna	18.00-18.55 Body Ann-Marie	18.30-19.25 DoTheJumppa Pia/Nina	18.00-18.55 * Teematunti Ann-Marie		18.30-19.25 Syvävenyttely Nina/Ann-Marie
19.30-20.25 Core+venyttely Maarit	19.00-19.55 Toiminnallinen kiertoharjoittelu PT Sari	19.00-19.55 Syvävenyttely Ann-Marie	19.30 Äijäjumppa Pia/Nina (Kausimaksu, ilmoittaudutaan koko kaudeksi)			

Muutokset mahdollisia - Ändringar möjliga

### Ryhmäliikunta:

Kertamaksu 12 €

10-kortti 99 €

Kuukausikortti 89 €

Kausikortti 390 €

### Kuntosali:

Kertamaksu 10 €

10-kortti 60 €

Kuukausikortti 49 €

Kausikortti 245 €