



LIIKUNTASTUDIO HYVÄ OLO

Ryhmäliikuntakalenteri - Syksy 2017

21.8.2017 - 31.12.2017

Muutokset mahdollisia!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	6:30-7:30 Aamutreeni Minna					
9:30-10:30 Kuntojumppa Pia	7:35-8:35 Jumppa- kuntosali- venyttely Minna/Ann- Marie	9:30-10:30 Body Mervi	9:00-10:00 Pilates Elisa	9:30-10:30 Core Minna		
	10:10-11:10 Core Nina				10:20-11:20 Reisi-Vatsa- Pakara	
17:30-18:25 Body Mervi	17:30-18:25 Hyvä Olon fascia kehonhuolto Nina		17:30-18:25 YogaFunc Kari (tunti alkaa 14.9)	17:30-18:25 Teematunti Ann-Marie/ Jane (tunti pidetään ajalla 1.9-1.12)		
18:30-19:25 Pilates Mervi	18:30-19:25 Steppi Minna	18:30-19:25 Kahvakuula Ann-Marie	18:30-19:25 Pumppi Pia/Nina/Bine			18:00-19:00 Kiertoharjoittelu Nina/Ann- Marie
19:30-20:30 Reisi-Vatsa- Pakara Maarit	19:30-20:30 PowerHour Minna	19:30-20:30 Syvävenyttely Ann-Marie	19:30-20:30 Core Pia/Nina/Bine			

Ryhmäliikunta

Kertakäynti	12€*
10 x kortti	95€*
1kk	85€*
Kausi**	290€*

*Hinta sisältää alv 10%

**Kausikortin voimassaoloaika 7.8-31.12.2017

Kuntosali

Kertakäynti	8€*
10 x kortti	60€*
1kk	45€*
Kausi**	200€*

*Hinta sisältää alv 10%

**Kausikortin voimassaoloaika 7.8-31.12.2017