

KEHONHUOLTO	HELPPO LIHASKUNTO	KESKIRASKAS LIHASKUNTO	SYKE	SISÄPYÖRÄILY	TANSSI	LASTEN TUNNIT
-------------	-------------------	------------------------	------	--------------	--------	---------------

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
-----------	---------	-------------	---------	-----------	----------	-----------

	9.00 - 9.55 Kiertoharjoittelu 55 Jenni		7.00 - 7.45 Cycling Basic 45 Markus			
10.00 - 10.55 Fysiotraining 55 Timo	10.05 - 10.35 Cycling Easy 30 Jenni	11.00 - 11.45 Tenavat 45 Kalle	9.30 - 10.00 Superbooty 30 Jenni	10.00 - 10.55 Liikkuvuus 55 Anne	10.00 - 10.45 TONE 45 Eeva	11.00 - 11.30 Cycling Easy 30 Markus
	10.40 - 11.10 Shape 30 Jenni		10.00 - 10.30 Core 30 Jenni	11.00 - 12.00 Äiti-vauvajumppa** Tiina	10.50 - 11.50 BODYBALANCE 60 Eeva	11.35 - 12.05 Core 30 Markus
	11.20 - 12.20 Äiti-vauvajumppa** Tiina				11.05 - 11.50 Cycling Basic 45 Outi/Ulla	

VASTAANOTTO AVOINNA 8 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 16.30 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 16.00 - 18.30	VASTAANOTTO AVOINNA 8 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 9.30 - 12.30	16.00 - 18.00 Ryhmäliikuntasali ja lasten välineet ovat käytössä lasten ja vanhempien omatoimiseen liikuttamiseen
-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	---

17.15 - 18.10 Kiertoharjoittelu 55 Jenni	17.30 - 18.15 BODYSTEP 45 Mia	17.15 - 18.10 LAVIS 55 Jenni	17.30 - 18.15 Cycling Easy 45 Anniina	17.00 - 18.00 BODYPUMP 60 Sonja	16.30 - 17.25 ZUMBA 55 Tia-Maria
17.30 - 18.25 Cycling Basic 55 Hannu	18.15 - 19.15 Iltavillii 60 Vaihtuva ohjaaja	18.15 - 18.45 Superbooty 30 Jenni	18.00 - 18.55 ZUMBA 55 Marja	18.10 - 19.25 Yin Jooga 75 Martta	17.30 - 18.30 BODYPUMP 60 Tia-Maria
18.20 - 19.05 TONE 45 Sonja	18.20 - 19.05 Cycling Easy 45 Päivi	18.30 - 19.15 Crosstraining 45 Markus	19.05 - 20.20 Kuntonyrkkelly 75 -kurssi* Maarit		18.35 - 19.35 Astangajooga-kurssi* Anne
19.15 - 20.15 BODYCOMBAT 60 Sonja	18.20 - 19.20 BODYBALANCE 60 Mira	18.45 - 19.15 Core 30 Jenni		<b>RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI</b> <b>27.8. -28.10.2018</b> <b>Ajankohtaisin kalenteri:</b> <b>WWW.ALIVEKESKUS.FI</b>	
	19.25 - 20.25 BODYPUMP 60 Markus	19.20 - 20.15 Venyttely 55 Jenni			

\* Kurssit ovat suljettuja ryhmiä.

\*\* Äiti-vauvajumppa: 10e/krt, 5e/aliven jäsen tai 10 -kerran kortti.

**PIDÄTÄMME OIKEUDET  
MUUTOKSIIN.**

**ALIVE**  
Training & Therapy