

Ryhmäliikunta- aikataulu SYKSY 2017 1.9. – 22.12.

Maanantai

09.00 Kinesis 45'
16.30 Niska-selkä- kinesis 45'
17.30 RVP 60'
18.35 Liikkuvuus ja venyttely 45'

Tiistai

08.00 RVP easy / Kahvakuula 45'
vuoroviikoin
15.30 Niska-selkä- kinesis 45'
16.30 Kehonhuolto- kinesis 45'
17.30 BodyCircuit 60'

Keskiviikko

07.45 Liikkuvuus ja venyttely 45'
09.00 KuntosaliCircuit 60'
16.30 Pilates 45'
17.25 CrossTraining 60'
18.35 Jooga 60'

Torstai

08.00 Pilates 45'
09.00 Niska-selkä- kinesis 45'
16.30 Kolmen vartin veto 45'
17.30 Kahvakuula 50'

Perjantai

08.45 Kehonhuolto- kinesis 60'

Lauantai

10.00 Salitreeni 60'

Sunnuntai

18.00 Kinesis 55'

- ✓ Varaa paikkasi ennakoon vastaanotosta **0400 304 211** tai netistä omilla tunnuksilla www.treenix.fi
- ✓ **Tuntien varausaika on 15 vrk eteenpäin.**
- ✓ **Tuntiperuutukset viimeistään 2h ennen tunnin alkua.** Viikonloppuisin ensisijaisesti netin kautta tai tekstiviestillä **0400 304 211**.
- ✓ **Peruuttamattomasta tunnista veloitamme 10 €**
- ✓ Keltaisella merkatut tunnit: tunnit sopivat aloittaville, tuki- ja liikuntaelin oireisille sekä senioreille
- ✓ Tulethan ajoissa tunnille, mukanas juomapullo ja hikipytyhe. Turvallisuussyistä tunnille ei voi saapua myöhässä eikä tunnilta voi poistua etuajassa.

Pidätämme oikeuden tuntimuutoksiin.

**OIKEALLA VALMENNUKSELLA OIKEISIIN
TULOKSIIN!**

TreeniX
Hyvän olon tukikohta.