

# Ryhmäliikunta- aikataulu

## Kesä 2018

### 4.6. – 2.9.

#### Maanantai

09.00 Kinesis 45'  
16.30 Niska-selkä -kinesis 45'  
17.30 RVP 60'  
18.30 Xtreeni Joutseno 60' (12€)

#### Torstai

08.00 Pilates 45'  
09.00 Niska-selkä -kinesis 45'  
15.30 Kehonhuolto -kinesis 45'  
17.30 Movement 60'

#### Tiistai

08.00 Kahvakuula 45'  
08.50 Venyttely 30'  
15.30 Teho 30'  
16.30 Niska-selkä -kinesis 45'  
17.30 Kesätreenit 60' ulkona

#### Perjantai

08.45 Kehonhuolto- kinesis 60'

#### Sunnuntai

17.00 Kolmen vartin veto 45'

#### Keskiviikko

07.45 Liikkuvuus ja venyttely 45'  
09.00 KuntosaliCircuit 60'  
17.00 Kinesis 45'  
18.00 Kahvakuula 45'

- ✓ *Varaa paikkasi ennakkoon vastaanotosta 0400 304 211 tai netistä omilla tunnuksilla [www.treenix.fi](http://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, mukanaasi juomapullo ja hikipytyhe. Turvallisuussyistä tunnille ei voi saapua myöhässä eikä tunnilta voi poistua etuajassa.*

*Pidätämme oikeuden tuntimuutoksiin.*