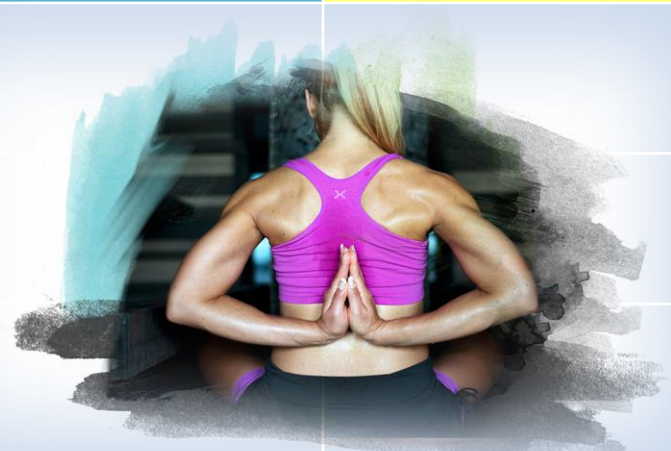


PEURUNGAN LIIKUNTARYHMÄT

2019-2020 (1.9-22.12.2019 ja 2.1-30.4.2020)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
17.00 Spinit 30` (SS) Sari	9.15 Aamunallas- jumppa (KA) Hannu	10.15 Eläkeläisten allasjumppa* (KA)	10.15 Aamunallas- jumppa (KA) Hannu	17.30 Spin 30` & Circuit 45` (UL) Sini	15.00 PeurunkaHumppa (UL) Tanja
17.30 Kuntosalicircuit (PS) Tilda	10.30 Seniorikuntosali (KS1) Tuula	17.00 ZumbaGold®- helppo tanssitunti (UL) Mari (ei 4.9)	16.30 Kuntosalicircuit (PS) Sari	18.45 Kehonhuolto (UL) Sini	16.00 Peurunka Compat (UL) Tanja
17.30 Piloxing® (UL) Sari	17.30 Spin 30` & Circuit 45` (SS) Kari	18.00 SpinFit 45` (SS) Kari	17.45 Fascial® 60`- kehonhuoltotunti (UL) Sari	19.00 Vesijuoksutreeni (JA) Uinnivalvojat	17.00 Fascial® 45` - kehonhuoltotunti (UL)
18.45 Allasjumppa (KA) Tilda	18.00 Kuntotanssi (UL) Juha	18.00 Zumba® (UL) Mari (Ei 4.9)	18.00 SpinSport 55` (SS) Kari		
19.40 Saunayoga® (IS) Anneli	18.50 Kehonpaino- harjoittelu 75 min (EG1) Mikko	18.00 Jooga (VS) Kari L	19.15 AllasLavis® (KA) Sari		
		19.00 Crossi (UL) Juha	19.00 Peurunka Pumppi (UL) Juha		



EG1= Ergo 1 IS= Infrapunasauna JA= Jokiallas KA= keskiallas KS1=Kuntosali 1 PS = Powersali SS = Spinning Studio UL = Uusi liikuntasali VS = Voimistelusalii

Ilmoittautumiset sähköisesti peurunka.fi/liikuntaryhmat.

Tiedustelut: Bistro Nemon liikuntapalvelupisteestä puh. **020 751 6802**.

Tuntien hinnat: Perusryhmämaksu 8,00€/krt, hotellissa majoituville 4,00 €/krt
Vesiliikunnoissa kylpylämaksu + 3€ tai Superkortti, hotellissa majoituville maksuton

* eläkeläisten allasjumppa 10 € sis. kylpylämaksun.

Pidätämme oikeudet muutoksiin