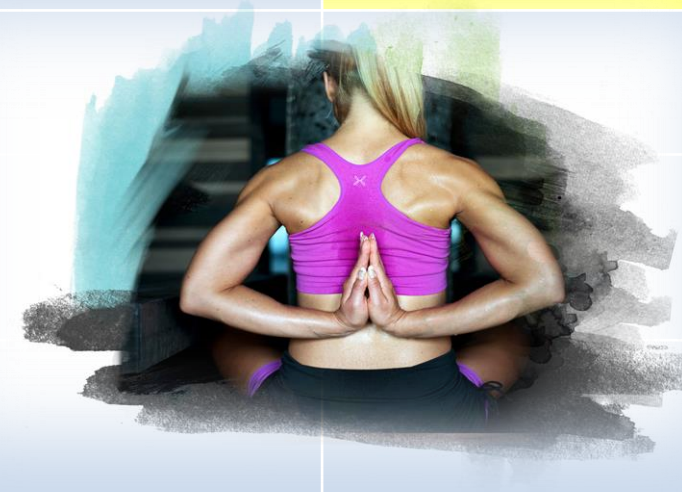


PEURUNGAN LIIKUNTARYHMÄT 2020 (2.1-30.4.2020)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
17.00 Spinit 25` (SS) Sari	9.15 Aamunallas- jumppa (KA)	18.00 SpinFit 45` (SS) Kari	10.15 Aamunallas- jumppa (KA)	17.30 SpinFit 30` & Circuit 45` (UL) Sini	15.00 PeurunkaHumppa (UL) Tanja
17.30 Kuntosalicircuit (PS) Tilda	17.15 Kuntosalicircuit (PS) Mikko	18.00 Kuntotanssi (UL) Juha	16.30 Kuntosalicircuit (PS) Kari	18.50 Kehonhuolto (UL) Sini	16.00 Peurunka Compat (UL) Tanja
17.30 Piloxing® (UL) Sari	17.30 SpinFit 30` & Circuit 45` (SS) Kari	18.00 Jooga (VS) Kari L	17.30 Fascial® 45`- kehonhuoltotunti (UL) Sari		17.00 Fascial®60` (KA) Tanja
18.45 Allasjumppa (KA) Tilda	17.30 Zumba® (UL) Mari	19.00 Crossi (UL) Juha	18.00 SpinSport 55` (SS) Kari		
19.40 Saunayoga® (IS) Anneli	18.30 Kehonpaino- harjoittelu 75 min (EG1) Mikko		18.30 AllasLavis® (KA) Sari (29.1 alkaen)		
	18.30 Kehonhuolto + core (UL) Mari		18.30 Pumpppi (UL) Juha		



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

Ilmoittautumiset sähköisesti [peurunka.fi/liikuntaryhmat](https://www.peurunka.fi/liikuntaryhmat).

UL = Uusi liikuntasali VS = Voimistelusal SS = Spinning Studio PS = Powersali KA = Keskiallas IS = infrapunasauha EG1=Ergo 1 JA=Jokiallas

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

* Pidätämme oikeudet muutoksiin