

PEURUNGAN LIIKUNTARYHMÄT 2022 (29.8.-18.12.2022)

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|--|------------------------------------|--|---|---|---|
| 16.15 Äiti & vauvajumppa (UL) Mette | 17.30 Kuntosalicircuit (PS) Kari | 17.30 Crossi (UL) Hannu | 17.00 Kuntosalicircuit (PS) Kari | 17.30 SpinFit 30´ & Circuit 45´(SS/UL) Kari | 13.30 Zumba Mari (UL) (joka toinen lauantai 10.9 alkaen) | 14.30 FasciaMethod Elina (UL) |
| 17.30 Spinfit 45´ (SS) Mette | 18.30 Kuntotanssi (UL) Hannu | 18.15 Kahvakuula (UL) Saara | 18.15 Spinsport 55´ (SS) Kari | | 14.30 Core & Booty Mari (UL) (joka toinen lauantai 10.9 alkaen) | 17.00 Lattaritanssitunti Heli (UL) |
| 18.30 PeurunkaPumppi (UL) Mette | 18.45 Kehonpaino-harjoittelu (Ergo 1) Kari | 19.15 Jooga (UL) Saara | 18.00 Bägitreeni Salla (UL) | | 15.30 FascialMethod Mari (UL) (joka toinen lauantai 10.9 alkaen) | 18.00 Excercisemaster-liikkuvuusharjoittelu Heli (UL) |
| 18.15 Allasjumppa (KA) Suvi | | | 18.15 Allasjumppa (KA) Hannu | | | |

Tilat: IS= Infrapunasauuna KA= keskiallas 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:

9,00€/krt, hotellissa majoituville 4,50 €/krt

Vesiliikunnoissa kylpylämaksu + 3€ tai Superkortti

Pidätämme oikeudet kaikkiin muutoksiin.

Peurunka