

SYYSKAUDEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

2.9.-2.12.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	SUNNUNTAI
7:00-7:45 <i>EarlyBirdPump</i> / Anna	7:00-7:45 <i>Karhuryhmä</i> / Ella			
	9:15-10:00 <i>GolfCore</i> / Ella			
			16:30-17:15 <i>SeniorShape</i> / Ella	
	17:30-18:30 <i>Pulse’nPump</i> / Anna	17:30-18:20 <i>Kahvakuula</i> / Jenna	17:15-18:00 <i>Karhuryhmä</i> / Ella	17:00-18:00 <i>Pulse’nPump / Pilates</i> Anna / Ella
	18:35-19:20 <i>Core’nMobility</i> / Anna	18:30-19:30 <i>Jooga</i> / Jenna	18:05-19:00 <i>TotalBody</i> / Tiia	18:00-18:45 <i>Stretch’nFlex / HIIT</i> Anna / Ella

Uutta!
Sunnuntai-extrat
Vaihtuvia treenejä
viikoittain
28.9.-2.12.



Avoimet tunnit
Avoimille tunneille pääset osallistumaan vapaasti 10- tai 20-kerran ryhmäliikuntakortilla. Osta kortti paikan päältä Kultaranta Resortista tai kätevästi verkkokaupasta.

Suljetut ryhmät
Varaa paikkasi ilmoittautumalla mukaan! Ilmoittautumisohjeet ja hinnat löydät Kultaranta Resortin kotisivuilla.

Kuntosali
Kulku avainkortilla kuntosalille joka päivä klo 05-22. Osta kortti paikan päältä Kultaranta Resortista tai kätevästi verkkokaupasta.

Sunnuntai-extrat (28.9.-2.12.)
Vaihtuvia extra-treenejä, jotka ohjaavat Anna ja Ella. Tunneille pääset osallistumaan vapaasti 10- tai 20-kerran ryhmäliikuntakortilla. Osta kortti paikan päältä Kultaranta Resortista tai kätevästi verkkokaupasta.

EarlyBirdPump
Hauska, yksinkertainen ja tehokas lihaskuntotreeni, joka sopii niin aloittelijoille kuin kokeneillekin kuntoilijoille.

Pulse’nPump
Energinen ja kovatehoinen, hyppyjä sisältävä yhdistelmä lihasvoima- ja sykeharjoittelua.

Core’nMobility
Tehokas tunti keskivartalotreeniä ja liikkuvuusharjoittelua sopivassa suhteessa oman kehon vastuksella. Tunti sopii kaikille.

Kahvakuula
Koko kropan kahvakuulatreeni! Tämä monipuolinen lihaskuntotunti nostaa sykkeen ja saa hien pintaan. Tule tekemään juuri sinulle sopiva tunti eri kokoisilla kahvakuulilla ja omaan tahtiisi.

Jooga
Kaikille sopivassa, perinteisessä Hathajoogassa pääset irti arjesta lempeiden asanoiden johdatuksella. Alkurentoutuksesta siirrytään lämmittelyyn ja edetään erilaisiin satureihin ja tasapainoasanoihin aina loppuvenyttelyihin asti. Tunti päättyy loppurentoutukseen.

TotalBody
Kovatehoinen koko kehoa kokonaisvaltaisesti kuormittava treeni, jossa lihaskestävyysharjoitteet tehdään aikaa vastaan vaihtelevin vastuksin. Tavoitteena energinen, vahva ja pystyvä olo.

Karhuryhmä
Miesten treeniryhmä vaihtelevin teemoin. Tule rohkeasti mukaan iloiseen nallejengiin.

GolfCore
Rauhallista ja huolellista harjoittelua liikkuvuuden, tasapainon ja keskivartalon lihasten vahvistamiseksi. Tunti sopii kaikille.

SeniorShape
Senioreille (50+) suunnattu, helppo ja koko kehoa monipuolisesti kuormittava tunti vaihtelevin teemoin.

Pulse’nPump
Energinen ja kovatehoinen, hyppyjä sisältävä yhdistelmä lihasvoima- ja sykeharjoittelua.

Stretch’nFlex
Dynaamista liikkuvuusharjoittelua lempeästi koko keholle. Harjoittelu vapauttaa jännitteitä ja notkeuttaa niveliä. Tunti sopii kaikille.

Pilates
Kiireetöntä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua omaa kehoa kuunnellen vaihtelevin välinein kuminauhasta oman kehon vastukseen. Tunti sopii kaikille.

HIIT
Kovatehoista intervalliharjoittelua, jossa tunnin treeni puristetaan enintään puoleen tuntiin. Treenin kokonaiskesto on noin 45min sisältäen huolellisen lämmittelyn, jäähdyttelyn ja venyttelyn.

Pidätämme oikeudet tuntien muutoksiin.