

SYYSKAUDEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

2.9.-18.12.2025

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			
	10:15-11:00 9.9.-28.10. <i>Body'nBaby</i> / Ella		16:30-17:15 <i>SeniorShape</i> / Ella	
17:00-18:00 Tarkemmat ajankohdat nettisivuillamme <i>Joogaa kaikille / Shindo / jooga- venyttely ja ääni- maljarentoutus</i> Jaana Nieminen Vanha päärakennus	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
18:25-19:10 22.9.-20.10. <i>Body'nPregnancy</i> / 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.-2.11.



Joogaa kaikille 1.-29.9.2025
Shindo-venyttely 6.10-3.11.2025
Joogavenyttely ja äänimaljarentoutus 10.11-8.12.2025

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

Kuntosali kesällä

Kuntosalimme on auki normaalisti läpi koko kesän.
Kulku avainkortilla kuntosalille joka päivä
klo 05-22. Osta kortti paikan päältä Kultaranta
Resortista tai kätevästi verkkokaupasta.

Pidätämme oikeudet tuntien muutoksiin.