



#kultarantaresort  
#kultarantawellness



# Liikuntaviikko-ohjelma

Kultaranta Sport 12.8.-17.12.2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17.30-18.15 CoreBalance 45 Essi	17.15-17.45 CardioLow 30 Essi	10.00-10.30 (14.8.-16.10.) CardioLow 30 Essi	18.30-19.30 EasyFit 60 Petra	6.30-7.15 WakeUpWell 45 Petra	10.00-10.30 (7.9.-7.12.) CardioJam 30 Anton	<i>Sometimes making progress means taking rest days.</i>
18.15-18.45 Cardio 30 Essi	17.45-18.15 StrongBody 30 Essi	10.30-11.00 (14.8.-16.10.) CoreBalance 30 Essi			10.30-11.00 (7.9.-7.12.) Core 30 Anton	
18.45-19.15 Pump 30 Essi	18.15-19.00 Step'nShape 45 Essi					

Kuntosalille avainkortilla  
joka päivä klo 6.00-21.00

<b>Cardio</b>	Tehokkaasti kuntoa nostava tunti, jonka helpot ja vauhdikkaat liikkeet luovat hyvän intervallitreenin.
<b>CardioJam</b>	Helppo ja hauska, tanssillinen kunnonkohottaja, joka ei jätä ketään kylmäksi! Kokeilemisen arvoinen!
<b>CardioLow</b>	Miellyttävä ja hypytön, peruskuntoa kehittävä harjoitus. Tunnilla saat hyvän hien päälle ja tehokkaan treenin ilman ponnistuksia tai haastavia askelluksia.
<b>Core</b>	Keskivartalotreeni, jossa korostetaan myös kehonhallintaa ja tasapainoa. Keskivartalo on liikkeen keskus ja sen harjoittaminen on aina tärkeää!
<b>CoreBalance</b>	Ryhtiä ja sisäistä voimaa! Syksyn UUTUUS kehittää kehon syviä lihaksia ja tasapainoa, joita jokainen meistä takuulla tarvitsee.
<b>EasyFit</b>	Energinen ja monipuolinen, mutta hypytön ja salliva harjoitus keskittyy mm. kehonhuoltoon. Tämä tunti sopii varmasti kaikille!
<b>Pump</b>	Helppo ja tehokas lihaskuntotunti tangolla ja levypainoilla. Nopea kehitys, nopeat tulokset!
<b>Step'nShape</b>	Mielekäs yhdistelmä yksinkertaista askellusta steppilaudalle sekä lihaskuntotreeniä. Tehokas muokkaus reisiin ja pakaraille.
<b>StrongBody</b>	Täydellinen lihaskuntoharjoitus sinulle, joka kaipaavat tehokasta harjoittelua ja vaihtelua kuntosalitreenille!
<b>WakeUpWell</b>	Paras tapa aloittaa aamu! Energinen harjoitus, joka maksimoi kehon rasvanpolton.