



Kuntosalille
avainkortilla
joka päivä
klo 5.00-22.00

Ryhmäliikunta-aikataulu

Kultaranta Resort 15.8.-11.12.2022

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	16.30-17.15 <i>Flex'nStrong</i> / Essi (30.8. alkaen)		6.30-7.15 <i>Flex'nStrong</i> / Essi (1.9. alkaen)		10.00-11.00 <i>Pulse'nPump</i> / Anna (27.11.2022 asti)	
17.30-18.15 <i>CoreBalance</i> / Essi	17.30-18.15 <i>HIITbeat</i> / Essi	18.00-18.45 <i>FeelTheShape</i> / Anna	7.30-8.15 <i>CoreBalance</i> / Essi			
18.15-19.15 <i>Pulse'nPump</i> / Essi	18.15-19.00 <i>Step'nShape</i> / Essi	18.45-19.30 <i>Pump</i> / Anna	9.00-9.45 <i>GolfCore</i> / Essi (1.9.-15.12.2022)			

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

CoreBalance

Ryhtiä ja sisäistä voimaa! Kehittää kehon syviä lihaksia ja tasapainoa, joita jokainen meistä takuulla tarvitsee.

FeelTheShape

Tehokkaasti kuntoa kehittävä ja kehoa muokkaava tunti yhdistää hauskat askelsarjat reisien, pakaroiden ja keskivartalon treeniin.

Flex'nStrong

Miesten treeniryhmä, jossa harjoitusteemat vaihtelevat ohjelman aikana. **Ilmoittaudu mukaan!**

GolfCore

Erinomainen harjoitus liikkuvuuden, tasapainon ja keskivartalon vahvistamiseksi. Rauhallista ja huolellista harjoittelua pienryhmässä.

Ilmoittaudu mukaan!

HIITbeat

Uudenlainen HIIT-harjoitus, jossa energisen musiikin biitti yhdistää syke- ja oman kehonpainon lihaskuntotreenin.

Tunnilla voit valita kahden eri tason liikkeistä sopivimmat, joten harjoitus sopii varmasti kaikille!

Pulse'nPump

Energinen treeni yhdistää sykeharjoittelun ja Pump-välineillä tehdyn lihaskuntoharjoittelun! Tämä on super!

Pump

Helppo ja tehokas lihaskuntotunti tangolla ja levypainoilla. Nopea kehitys, nopeat tulokset!

Step'nShape

Mielekäs yhdistelmä yksinkertaista askellusta steppilaudalle sekä lihaskuntotreeniä. Tehokas muokkaus reisiin ja pakaroille.

Yhteys- ja lisätiedot:

Essi Vartiainen

044 303 3100
essi.vartiainen@kultarantaresort.fi
myyntipalvelu@kultarantaresort.fi

Kultaranta Resort

Särkänсалmentie 178
21100 Naantali
www.kultarantaresort.fi



#kultarantaresort
#kultarantawellness
@kultarantaresort
@kultarantawellness

