



Kuntosalille
avainkortilla
joka päivä
klo 5.00-22.00

Ryhmäliikunta-aikataulu

KULTARANTA RESORT 14.8.-17.12.2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	6.45-7.30 <i>X-Training</i> Essi (19.9.-12.12.)	7.00-7.45 <i>CoreBalance</i> Essi (16.8.-25.10.)			10.00-11.00 <i>Pulse'nPump</i> Anna (2.9.-25.11.)	
		9.00-9.45 <i>GolfCore</i> Essi (13.9.-29.11.)	16.30-17.15 <i>SeniorShape</i> Essi (21.9.-14.12.)			
			17.30-18.15 <i>X-Training</i> Essi (21.9.-14.12.)			
17.30-18.15 <i>CoreBalance</i> Essi	17.45-18.30 <i>CardioJam</i> Anna	18.00-19.00 <i>EasyFit</i> Anna	18.30-19.00 <i>CardioStep</i> Essi			
18.15-19.15 <i>Pulse'nPump</i> Essi	18.30-19.15 <i>Pump</i> Anna		19.00-19.30 <i>BeStrong!</i> Essi			

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

BeStrong!
CardioJam
CardioStep
CoreBalance
EasyFit
GolfCore

Pulse'nPump
Pump
SeniorShape
X-Training

UUTUUS! Haluatko enemmän lihasta tai kiinteämmän kehon? Tule tunnille ja tule vahvemmaksi!
Helppo ja hauska, tanssillinen kunnonkohottaja, joka ei jätä ketään kylmäksi! Kokeilemisen arvoinen!
Simppeä, mutta tehokasta syketreeniä step-laudan kanssa.
Ryhtiä ja sisäistä voimaa! Harjoitus kehittää syviä lihaksia, sekä parantaa liikkuvuutta ja tasapainoa.
Energinen, mutta hypytön harjoitus koko kropalle. Loistava yhdistelmä helppoa askellusta ja lihaskuntotreeniä.
Huolellista ja monipuolista harjoittelua keskivartalon vahvistamiseen ja liikkuvuuden lisäämiseen.

Ilmoittaudu mukaan!

Energinen treeni yhdistää sykeharjoittelun ja Pump-välineillä tehdyn lihaskuntoharjoittelun! Tämä on super!
Helppo ja tehokas lihaskuntotunti tangolla ja levypainoilla. Nopea kehitys, nopeat tulokset!

UUTUUS! Senioreille suunnattu koko kehon lihaskuntoon keskittyvä harjoitus. Ilmoittaudu mukaan!

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

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

Kultaranta Resort
Särkäsalmentie 178
21100 Naantali
www.kultarantaresort.fi


KULTARANTA
RESORT

#kultarantaresort
#kultarantawellness
@kultarantaresort
@kultarantawellness