

Kuntosalille
avainkortilla
joka päivä
klo 5:00-22:00

Syksyn ohjattujen
liikuntatuntien
konsepti uudistuu!
Katso lisätietoja
osoitteesta
www.ilmoittaudu.
kultarantaresort.fi


KULTARANTA
RESORT

2.9.-8.12.2024

Ryhmäliikunta-aikataulu

MAANANTAI TIISTAI KESKIVIIKKO TORSTAI PERJANTAI

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	7:00-7:45 <i>Karhuryhmä</i> / Ella 45min			7:00-7:45 <i>Body Pump</i> / Anna 45min
	9:00-9:45 <i>GolfCore</i> / Ella 45min		16:00-16:45 <i>Senior Shape</i> / Ella 45min	
	10:00-10:45 <i>Body'nBaby</i> / Ella * Huom! Erillinen ilmoittautuminen 45min	17:15-18:00 <i>Pilates</i> / Ella 45min	17:00-17:45 <i>Reboot your system - Bootcamp</i> / Ella * Huom! Erillinen ilmoittautuminen 45min	
	17:30-18:15 <i>Pulse'nPump</i> / Anna 45min	18:00-18:45 <i>Core</i> / Ella 45min	17:50-18:35 <i>Karhuryhmä</i> / Ella 45min	
	18:30-19:15 <i>Stretch'nFlex</i> / Anna 45min		18:35-19:20 <i>Hiit</i> / Ella 45min	

HUOM!
Mikäli sinulla on voimassa oleva sporttikortti tai 10-kortti, jossa on kuukausia tai kertoja jäljellä, hyvitämme käyttämättömät kuukaudet tai kerrat. Hyvityksen saat asioimalla vastaanotossamme.

Body'nBaby
Tule vauvan kanssa nauttimaan liikkumisesta ja tapaamaan samalla muita samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä.

Reboot your system - Bootcamp
BootCamp kannustaa saamaan liikunnan säännölliseksi osaksi elämää ja edistää kehon hyvinvointia. Kurssi ei edellytä aiempaa liikunta-harrastusta tai lajitaustaa.

* Kurseille on erillinen ilmoittautuminen Toteutuakseen kurssi edellyttää vähintään 5 osallistujaa. Soita ja kysy tarvittaessa lisää, 0407648726 Ella.

SeniorShape
Senioreille suunnattu, helppo ja koko kehoa monipuolisesti kuormittava tunti vaihtelevin teemoin.

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

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

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

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

Pulse'nPump
Energinen ja kovatehoinen yhdistelmä lihasvoima- ja sykeharjoittelua.

Stretch'nFlex
Dynaamista liikkuvuusharjoittelua koko keholle. Isot ja rauhalliset liikelaajuudet huoltavat lihaksistoa, niveliä ja rankaa.

Pilates
Kiireetöntä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua omaa kehoa kuunnellen.

Core
Keskivartalon ja lantion alueen lihaksia kehittävä treeni tasapainoa ja liikekontrollia unohtamatta.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.