

# 7.1.-1.6.2025 RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7:00-7:45 <i>BodyPump</i> / Anna	7:00-7:45 <i>Karhuryhmä</i> / Ella			
	8:45-9:30 <i>GolfCore</i> / Ella			
			16:30-17:15 <i>SeniorShape</i> / Ella	
	17:30-18:30 <i>Pulse'nPump</i> / Anna		17:30-18:15 <i>Karhuryhmä</i> / Ella	
	18:45-20:00 <i>Function'nFlex</i> / Anna	17:50-18:45 <i>Pilates</i> / Ella	18:20-19:05 (n. 45min) <i>HIIT</i> / Ella	

## Avoimet tunnit

Avoimille tunneille pääset osallistumaan vapaasti 10- tai 20-kerran ryhmäliikuntakortilla. Osta kortti paikan päältä Kultaranta Resortista tai kätevästi verkkokaupasta.

## Suljetut ryhmät

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



AVOIMET TUNNIT  
OSALLISTU TUNNILLE RYHMÄLIIKUNTAKORTILLA

## *BodyPump*

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

## *Function'nFlex*

Toiminnallisen kuntopiirin ja liikkuvuusharjoittelun tehokas yhdistelmätunti, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Treenin kokonaiskesto on 75min, josta kuntopiirin osuus n. 45min.

## *HIIT*

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

## *Pilates*

Kiireetöntä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua omaa kehoa kuunnellen.

## *Pulse'nPump*

Energinen ja kovatehoinen yhdistelmä lihasvoima- ja sykeharjoittelua.

## *GolfCore*

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

## *Karhuryhmä*

Miesten treniryhmä vaihtelevin teemoin. Tule rohkeasti mukaan iloiseen nallejengiin.

## *SeniorShape*

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

SULJETUT RYHMÄT  
VARAA PAIKKASI ENNAKKOON!

Pidätämme oikeudet tuntien muutoksiin kävijämäärien vähentyessä.