

KESÄKAUDEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

Ajalla 2.-29.6.2025 ja 4.-31.8.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
45min 7:00-7:45 <i>EarlyBirdCore</i> / Ella Porhon rannan laiturilla			45min 7:00-7:45 <i>EarlyBirdPump</i> / Anna	
55min 8:15-9:10 <i>OffDutyPilates</i> / Ella				
	45min 17:30-18:15 <i>EasyFit</i> / Anna	55min 17:15-18:10 <i>Pilates</i> / Ella		
	45min 18:20-19:05 <i>Step'nShape</i> / Anna	45min 18:15-19:00 <i>HIIT</i> / Ella		

Huom!
Lomailemme
heinäkuun
ajan.

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

Kuntosali kesällä
Kuntosalimme on auki normaalisti läpi koko kesän. Kulku avainkortilla kuntosalille joka päivä klo 05-22. Osta kortti paikan päältä Kultaranta Resortista tai kätevästi verkkokaupasta.



- EarlyBirdCore*
Keskivartalon ja lantion alueen lihaksia kehittävä treeni tasapainoa ja liikekontrollia unohtamatta.
- OffDutyPilates*
Tule aloittamaan lomapäivä pilateksella ja hakemaan hyvä olo koko kehoon.
- EasyFit*
Hypyttöä, kaikille sopiva tunti, joka sisältää helppoa askellusta ja lihasvoimaharjoittelua koko keholle. Loistava vaihtoehto sinulle, joka haluat lempeämmän treenin.
- Step'nShape*
Energinen ja kaikille sopiva tunti, joka tarjoaa sopivassa suhteessa sykkeennostoa ja lihasvoimaharjoittelua.
- Pilates*
Kiireetöntä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua omaa kehoa kuunnellen.
- HIIT*
Kovatehoista intervalliharjoittelua, jossa tunnin treeni puristetaan enintään puoleen tuntiin. Treenin kokonaiskesto on noin 45min sisältäen huolellisen lämmittelyn, jäähdyttelyn ja venyttelyn.
- EarlyBirdPump*
Energinen ja kovatehoinen yhdistelmä lihasvoima- ja sykeharjoittelua.

Pidätämme oikeudet tuntien muutoksiin kävijämäärien vähentyessä.