

# KEVÄTKAUDEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

## 11.1.-31.5.2026

MAANANTAI    TIISTAI    KESKIVIikko    TORSTAI    SUNNUNTAI

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	SUNNUNTAI
	7:00-7:45 <i>Karhuryhmä</i> / Ella (45min)			
	9:15-10:00 <i>EasyCore</i> / Ella (45min)			
	10:15-11:00 20.1.-7.4.2026 <i>Body'nBaby</i> / Ella (10x 45min)		16:40-17:25 <i>SeniorShape</i> / Ella (45min)	
	17:30-18:15 <i>Step'nShape</i> / Anna (alkaa 10.2.) (45min)	17:30-18:25 <i>TotalBody</i> / Tiia (55min)	17:30-18:20 <i>Pilates</i> / Ella (50min)	17:30 alkaen <i>Pulse'nPump</i> / Anna <i>CoreBalance</i> / Ella <i>TotalBody</i> / Tiia
	18:20-19:20 <i>Pump</i> / Anna (alkaa 10.2.) (60min)		18:30-19:25 <i>Kahvakuula</i> / Jenna (55min)	

### Sunnuntai -extrat!

Vaihtuvia treenejä  
viikoittain  
11.1.-22.2.2026



**Body'nBaby** 20.1.-7.4.2026 (10 treenikertaa)  
klo 10:15-11:00 (45min)

Tiistaina 21.1.	Tiistaina 10.3.
Tiistaina 27.1.	Tiistaina 17.3.
Tiistaina 3.2.	Tiistaina 24.3.
Tiistaina 10.2.	Tiistaina 31.3.
Tiistaina 17.2.	Tiistaina 7.4.

**Suosittu kurssi!** Varaa paikkasi ajoissa.

**Sunnuntai-extrat** - klo 17.30 alkaen

**Viikko 2:** *Pulse'nPump* (60min) Anna  
**Viikko 3:** *CoreBalance* (45min) Ella  
**Viikko 4:** *TotalBody* (55min) Tiia  
**Viikko 5:** *CoreBalance* (50min) Ella  
**Viikko 6:** *TotalBody* (55min) Tiia  
**Viikko 7:** *Pulse'nPump* (60min) Anna  
**Viikko 8:** *Pulse'nPump* (60min) Anna

### Kuntosali

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

Pidätämme oikeudet tuntien muutoksiin.