

# Lukujärjestys 14.8.–30.9.2017

# Positive

KUNTOKESKUS

www.kuntokeskuspositive.fi

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7:00-9:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-9:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	7:00-16:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein
8:00-10:00 Omatoiminen Rullaus/ Venyttely Ahtin opastuksella  Huom! Voit tulla mihin aikaan vaan! 1.9. alk.	11:30-12:30 Positiiviset Seniorit Miika 12.9. alk.		9:30-10:15 Crazy Training 45' Nana	31.8. asti 8:00-12:00 1.9. alk. 7:15-12:00 Ryhtirata Ahti  Huom! Voit tulla mihin aikaan vaan!  Ohjaaja paikalla 7:15-10:00	10:30-11:00 Ride Cardio 30' Henna	
9:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein					11:05-11:20 Positive Abs 15' Henna	
16:30-17:15 Positive Circuit 45' Miika	16:30-17:15 Crazy Training 45' Nana	16:30-17:00 Positive Booty 30' Essi	16:30-17:30 Timmit Mimmit pienryhmävalmennus Nana	16:00-16:30 Positive Hiit 30' Miika	12:00-16:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	
17:25-17:55 Ride Hiit 30' Noora	17:25-17:55 Positive Pump 30' Jansku	17:10-17:55 Bodyweight Circuit 45' Essi	16:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	16:40-17:40 Positive Relax/ Yin jooga Noora/Kiia  1.9. alk.		
18:00-18:15 Positive Abs 15' Noora	18:00-18:30 Positive Core 30' Jansku	18:00-18:45 Ride Cardio 45' Elli-Noora		18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein		
18:25-18:55 Positive Kahvakuula 30' Noora	18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	18:50-19:05 Positive Abs 15' Elli-Noora				
19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein		19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	Huom! Syksyn aikana tulossa teemavalmennuksia, pysy kuulolla!			

HUOM! Pidätämme oikeudet muutoksiin.  
Seuraa ilmoittelua [www.kuntokeskuspositive.fi](http://www.kuntokeskuspositive.fi) ja/tai facebookissa

Ride  
sisäpyöräily:

Basic  
Cardio  
HIIT

## SININEN ILMA

Pehmeys, keveys, rauhoittuminen,  
keskittyminen, rentous sekä  
levollinen mieli

## HARMAA KIVI

Voima, sitkeys, lihaskunto,  
lihaksiston tuki

## VIHREÄ METSÄ

Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen

## ORANSSI TULI

Haasteet, energia, vauhdin huuma, menoa ja  
meininkiä vaativan liikkujan makuun.

## PIENRYHMÄVALMENNUS

Ryhmiin ilmoittaudutaan erikseen.