

Lukujärjestys 1.10.-17.12.2017

Positive

KUNTOKESKUS

www.kuntokeskuspositive.fi

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7:30-8:20 Club Virtual rasvanpoltto	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	9:45-10:45 Kiinteättäret PT -valmennus Nana		9:30-10:15 Crazy Training 45' Nana	7:00-12:00 Ryhtirata Ahti		
9:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	11:30-12:30 Positiiviset Seniorit Miika			Huom! Voit tulla mihin aikaan vaan!	10:30-11:00 Ride Cardio 30' Kiia/Henna/Eve	
15:00-16:00 PositiveFIT PT -valmennus Noora				Ohjaaja paikalla 7:15-10:00	11:05-11:20 Positive Abs 15' Kiia/Henna/Eve	
16:30-17:15 Bodyweight circuit 45' Essi	16:30-17:15 Crazy Training 45' Nana	16:30-17:15 Positive DanceFit 45' Lotta	16:30-17:30 Timmit Mimmit PT -valmennus 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	17:25-18:20 Positive Pump 55' Jansku	17:25-17:55 Positive Booty 30' Lotta	17:45-19:00 MMA Workout PT -valmennus Jukka	16:40-17:40 Positive Relax/ Yin jooga 60' Noora/Kiia		
18:00-18:15 Positive Abs 15' Noora	18:20-18:55 Positive Core 30' Jansku	18:00-18:30 Positive Combat 30' Jansku	17:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein			
18:25-18:55 Positive Kahvakuula 30' Noora	18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	18:35-19:20 Ride Cardio 45' Elli-Noora		18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein		
19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein		19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein				

Huom!
Voit tulla
mihin aikaan
vaan!

HUOM! Pidätämme oikeudet muutoksiin.
Seuraa ilmoittelua www.kuntokeskuspositive.fi ja/tai facebookissa

PT -valmennusryhmä:
kysy mahdoll. vapaista
paikoista

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, meno ja
meininkiä vaativan liikkuajan makuun.

PIENRYHMÄVALMENNUS

Ryhtiin ilmoittaudutaan erikseen.