

Lukujärjestys 8.1.2018 →

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
Huom! Voit tulla mihin aikaan vaan!	8:00-9:30 Omatoiminen Rullaus/ Venyttely Ahtin opastuksella		9:30-10:15 Crazy Training 45' Nana	6:00-12:00 Ryhtirata Ahti		
9:00-15:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	9:45-10:45 Kiinteättäret PT -valmennus			Huom! Voit tulla mihin aikaan vaan!	10:30-11:30 Positive Teema vaihtuva ohjaaja	
15:00-16:00 PositiveFIT PT -valmennus	11:30-12:30 Positiiviset Seniorit Noora / Ahti			Ohjaaja paikalla 7:15-10:00		
16:30-17:15 Crazy Training 45' Nana	16:30-17:25 Positive Pump 55' Jansku	16:30-17:15 Positive DanceFit 45' Lotta	16:30-17:30 Timmit Mimmit PT -valmennus Nana	16:40-17:40 Positive Relax/ Yin jooga 60' Noora / Kiia	12:00-16:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	
17:20-17:50 Ride Cardio 30' Noora	17:30-18:00 Ride Easy 30' Noora / Jansku	17:25-17:55 Positive Booty 30' Lotta	16:30-17:15 Ride Extreme 45' Anne			
18:00-18:30 Positive Core 30' Noora	18:05-18:35 Positive Combat 30' Jansku 16.1. alk.	18:05-18:50 Bodyweight circuit 45' Essi	18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein		
18:35-19:05 Kehonhuolto 30' Noora	18:40-18:55 Positive Abs 15' Jansku 16.1. alk.	19:00-20:00 Pilates (täynnä) pienryhmä Arja				
19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	18:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein	19:00-21:00 Club Virtual -tunnit tasatunnein				

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

PT -valmennusryhmät:
kysy mahd. vapaista
paikoista

**Ride
sisäpyöräily:**

**Easy
Cardio
Extreme**

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 liikkuajan makuun.

PIENRYHMÄVALMENNUS

Ryhmiin ilmoittaudutaan erikseen.