

Hyvän mielen kunto-
keskus keskellä
Jyväskylää!

Positive

KUNTOKESKUS

Kauppalaispiha 3,
40100 Jyväskylä
p. 050 5590 777

www.kuntokeskuspositive.fi

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--|--|--|---|--|--|---|
| | | 7:00-8:00 Positive Pump Sini | | | | |
| | | | | 8:10-8:40 Positive Core Emma | | |
| 11:30-12:30 Zumba Tuuli | 11:30-12:30 Positiiviset Seniorit Sini/Emma | | 11:30-12:30 Zumba Toning Gaby | 11:30-12:30 Positive Shape Emma | 10:30-11:30 Positive Pump Päivi | 10:00-11:30 Astangajooga Ari |
| 15:00-16:30 Tilaustunti | | | | | 11:45-12:15 Positive Core Päivi | |
| 16:30-17:30 Positive Dance Loviisa | 16:30-17:30 Balletone Heidi | 16:30-17:30 Zumba Jaana | 16:30-17:30 Positive Pump Saara | 16:00-17:00 Positive Energy Loviisa | 12:30-13:30 Zumba Gaby | |
| 17:45-18:45 Positive Stretching Tuuli | 17:45-18:45 Zumba Tuuli | 17:45-18:45 Positive Pump Loviisa | 17:45-18:45 Combat Circuit Esa | 17:15-18:00 Positive Kids Loviisa | | |
| 19:00-20:00 Fitball Janica | 18:50-19:50 Pilates Emma | 19:00-20:00 Positive Step Loviisa | 19:00-20:00 Teho Step Päivi | | | |
| 20:10-21:10 Positive Combat Janica | 20:10-21:10 Positive Pump Janica | 20:10-21:10 Positive Shape Päivi | 20:10-21:10 Positive Balance Päivi | | | |

Positive Ride

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|
| | 7:30-8:15 Ride Cardio 45' Heini | | | 7:30-8:00 Ride Easy 30' Emma | | |
| 17:15-17:45 Ride Easy 30' Sauli | | | 17:00-18:00 Ride Extreme 60' Loviisa | 17:15-18:00 Ride Cardio 45' Esko | | 17:00-17:45 Ride Cardio 45' Esko |
| | | 18:00-18:45 Ride Cardio 45' Esko | 18:15-18:45 Ride Easy 30' Loviisa | | | |
| | 19:10-20:10 Ride Cardio 60' Annukka | | | | | |

Lihaskunto
Aerobinen
Koreografinen
Keho ja mieli

Positive Club

Hinnat:

| | |
|-------------------|-----------|
| 24 kk | 54 € / kk |
| 12 kk | 58 € / kk |
| Opisk. ja eläkel. | 49 € / kk |
| 12 kk aamu (6-14) | 39 € / kk |
| Magneettikortti | 0 € |

Kuntosali + ryhmäliikunta

Hinnat:

| | |
|-------------------|------|
| 1 kk | 75 € |
| 10 x (voim. 3 kk) | 85 € |
| 1 x | 12 € |
| Magneettikortti | 10 € |

Myymälä / vastaanotto

Avoinna:

| | |
|---------|---------------|
| ma - to | 11:00 - 19:00 |
| pe | 11:00 - 17:00 |
| la, su | suljettu |

Magneettikortilla sisään joka päivä klo 6 - 21.