

# KUNTOKOULU KAARINA SYKSY 2010

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	La	Sunnuntai
		7.15-8.05 PILATES - Tarja -	9.00-10.15 RASVANPOLTTO 75' - Marko -			
10.00-11.00 SIMPPELI AAMUJUMPPA - Mia K-	10.15-11.15 BODY - Mia K -	*10.15-11.15 ZUMBA - Yamy -	10.30-11.30 VENYTTELY - Mia K -	10.00-11.00 SIMPPELI AAMUJUMPPA - Mia L -	*11.00-12.00 ALKEIS ZUMBA - Niina-Kaisa -	10.15-11.15 INTERVALLI BODY Kirsi / Tii-Anna
15.15-16.15 LATINALAIS- TANSSI - Yamy -	15.15-16.15 VENYTTELY - Mari, Kirsi S. -	15.15-16.15 REISI, VATSA, PEPPU - Mia K -				11.15-12.15 CORE CONTROL /POWER BODY Kirsi / Tii-Anna
*16.20-17.20 ZUMBA - Yamy -	16.20-17.20 INTERVALLI BODY - Nina -					15.00-16.00 IISI DANCE - lina
*17.30-18.30 SIMPPELI BODYSTEP - Mia K. -	17.20-18.20 "HÄRPÄKKÄ" - Nina -	17.30-18.30 BODY - Johanna -	*17.30-18.30 ZUMBA - Sari -	17.00-18.15 BAILATINO - Dima -		
19.00-20.00 BODY - lina -	*18.35-19.35 ZUMBA - Yamy -	18.40-19.40 MIEHET - Anja -	18.45-19.45 TOTAL BODY - Tarja -	*18.30-19.30 ALKEIS ZUMBA - Niina-Kaisa -		
20.00-21.00 REISI, VATSA, PEPPU - Mervi -	*19.40-20.40 JÄTTIPALLO JUMPPA - Yamy -		19.50-20.40 PILATES - Tarja -			

Jumpat alkavat 6.9. **Ennakkovaraus \* tunneille ti 24.8. klo 12.00 alk. puhelimitse tai paikanpäällä kuntokouluun** (ei tekstiviestillä). Kaarinan Kuntokoulu Anja Havia p. 588 4431 / 050-3732875

## ELÄKELÄISET

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>11.15-12.30</b> <b>IKILIIKKUJAT</b> <b>- Mia -</b>	<b>12.00-13.00</b> <b>HAHTUVAT</b> <b>-Anja-</b>	<b>11.30-12.30</b> <b>SENIORI ZUMBA</b> <b>- Yamy -</b>	<b>12.00-13.15</b> <b>KUNNONKOHOTUS</b> <b>(75´)</b> <b>-Anja-</b>	<b>11.15-12.30</b> <b>IKILIIKKUJAT</b> <b>- Mia L. -</b>

## Syksyn jumppakausi 6.9.-17.12. 2010

### Kuntokoulun aukioloajat (kassa auki):

ma, ke,pe	klo 06.00-20.00
ti	klo 10.00-20.00
to	klo 08.00-20.00
la, su	klo 10.00-17.00

### HINNAT

KERTAMAKSU	7 €
KERTAMAKSU opiskelijat	5 €
KERTAMAKSU eläkel.,tyött. ym.	5 €

( ark. ma, ke, pe klo. 6-15 ja ti, to klo. 8-15)

SARJAKORTIT: (5 €/ kpl, uudelleen ladattava)

10 krt	55 €
20 krt	100 €
50 krt	180 €
10 krt (opis., tyött., eläkel., inval, )	40 €
10 krt	35 €

### **HUOM!!!**

Sarjakortit ovat voimassa vuoden ostopäivästä, kertakortit ostopäivän.

### **IN BODY-KEHON KOOSTUMUSANALYYSI**

In Body yksilötesti	15 €
In Body ryhmätesti, väh. 3 hlö	10 €/hlö
Kuntosaliohjelman tekeminen	15 €

**(opisk., tyött., eläkel., ark. ma, ke, pe klo 6-15 ja ti klo 10-15, to klo 8-15)**

**Kuntokoulun hinnat sisältävät myös uinnin ja saunan!**

**KUNTOKOULU KAARINA p. 588 4431  
Uimahallintie 4, (uimahallin alakerta)**