

Kuntokoulu Kaarina

KEYÄT 2012

Kevään
jumppakausi
9.1.-29.4.2012

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7.15-8.05 AAMU STARTTI - Tarja -		7.15-8.05 PILATES (50 min) - Tarja				
10.00-11.00 SIMPPPELI AAMUJUMPPA - Mia K-	10.15-11.15 PUMP IT - Kirsi -	*10.15-11.15 ZUMBA - Yamy -	9.30-10.30 BODY - Mia K -	10.00-11.00 SIMPPPELI AAMUJUMPPA - Mia L -	11.00-12.10 ITERVALLI PUMPPPI - Terhi / Iina -	11.00-12.00 KUNNON JUMPPA - Matleena/Iina -
	11.20-12.15 CORE CONTROL - Kirsi -		10.40-11.40 VENYTTELY - Mia K -			12.00-13.00 PUMP IT - Matleena/Iina -
	15.15-16.15 SIMPPPELI PÄIVÄJUMPPA - Mia K -	15.15-16.15 REISI, VATSA, PEPPU - Mia K -	15.15-16.15 SIMPPPELI PÄIVÄJUMPPA - Mia L -			
	16.20-17.10 KEHONHUOLTO/ VENYTTELY - Terhi -			17.00-18.00 PHA - Johanna -		
*17.30-18.30 SIMPPPELI BODYSTEP - Mervi -	17.30-18.30 ZUMBA Nuoret 14-20v. - Yamy -	17.30-18.30 BODY - Johanna -	*17.30-18.30 ZUMBA - Niina-Kaisa -	18.00-19.00 JÄTTIPALLO- JUMPPA - Johanna -		
18.40-19.40 BODY - Iina -	*18.40-19.40 ZUMBA - Yamy -	18.40-19.50 MIEHET - Anja -	18.40-19.40 INTERVALLI BODY - Johanna/Mervi -			
19.50-20.50 REISI, VATSA, PEPPU - Iina / Milla -	19.50-20.50 KIINTEYTYS - Iina -					



Jumpat alkavat 9.1.
ENNAKKOVARAUS * TUNNEILLE
MA 2.1. KLO 12.00 ALK.
PUHELIMITSE (EI TEKSTIViestillä)
Peruutukset sähköpostilla
tai tekstiviestillä
Kaarinnan Kuntokoulu Anja Havla
p. 02 588 4431 / 050 373 2875

KUNTOKOULUN ELÄKELÄISET

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
11.15-12.30 IKILIKKUJAT - Mia K -	12.30-13.30 HAHTUVAT - Anja -	11.30-12.30 ZUMBA GOLD (seniorit) alk. 18.1. - Yamy -	12.15-13.30 KUNNON- KOHOTUS (75°) - Anja -	11.15-12.30 IKILIKKUJAT - Mia L -

HINNAT

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

IN BODY-KEHON KOOSTUMUSANALYYSI

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

SARJAKORTIT: (5 € / kpl, uudelleen ladattava)

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

(ark. ma, ke, pe klo 6-15, ti klo 10-15 ja to klo 8-15)
HUOMI Sarjakortit ovat voimassa vuoden ostopäivästä, kertakortit ostopäivän.

Kuntokoulun aukioloajat (kassa auki): Ma, ke, pe klo 6-20, ti klo 10-20, to klo 8-20, la-su klo 10-17.

Kuntokoulun hinnat sisältävät myös uinnin ja saunan!

KUNTOKOULU KAARINA p. 588 4431

Uimahallintie 4, (uimahallin alakerta)