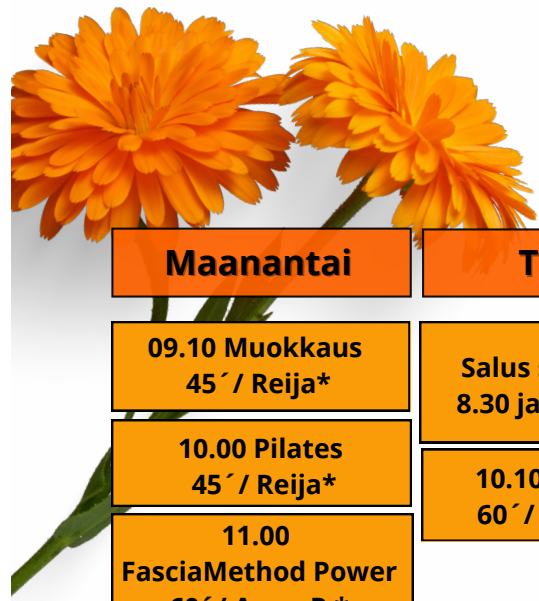


KESÄN RYHMÄLIIKUNTA

Voimassa 1.6.-30.8.2026



| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--|--|---|--|---|--|--|
| 09.10 Muokkaus 45' / Reija* | Salus seniorit 75' 8.30 ja 9.45 / Timi* | 09.45 Toiminnallinen treeni 60' / Aino | Salus seniorit 75' 8.30 ja 9.45 / Timi* | 09.10 Circuit 60' / Johanna* | 10.00 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna | 10.00 Letkeä lantio & liikkuva ranka 60' / Anna* Tauolla 5.-26.7. |
| 10.00 Pilates 45' / Reija* | 10.10 Salus Fit 60' / Johanna* | 09.45 Lavis 60' / Daniela* UUTUUS! Tauolla 1.-29.7. | 10.10 Core 30' / Kristiina* | 10.20 BodyBow Pilates 60' / Kristiina* UUTUUS! Tauolla 10.-31.7. | 11.10 Teematunti 60' / Vaihtuva ohjaaja | 11.10 Salus Fit 60' / Elisa* |
| 11.00 FasciaMethod Power 60' / Anne P.* Tauolla 22.6.-27.7. | | 11.00 FasciaMethod 45' / Anne P. / Aino* | 10.55 Kehonhuolto 45' / Kristiina* | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| 17.00 Teho Muokkaus 60' / Aino / Mia | 16.30 SykeVoimaHuolto 60' / Kristiina* | 17.00 PowerBody 60' / Anne J.* Loppuu 24.6. | 17.15 Dance 45' / Jukka UUTUUS! | 17.00 Vahva ylävartalo 30' / Inkeri* | 17.15 Les Mills BODYATTACK® 60' / Iina Tauolla 19.7.-2.8. |
| 18.00 Les Mills BODYCOMBAT® 60' / Iina / Julia | 17.40 Les Mills BODYSTEP® 45' / Juulia Tauolla 30.6.-21.7. | 17.45 IisiSpin 60' / Reija* | 17.30 Kahvakuula 45' / Aino | 17.35 Core 30' / Inkeri* | 18.30 Kehonhuolto 45' / Kristiina* |
| 18.10 FasciaMethod 60' / Aino* | 18.00 Toiminnallinen Circuit 50' / Elisa | 18.00 Teho Muokkaus 60' / Mia Alkaa 5.8. | 18.00 Toiminnallinen ulkotreeni / Porrastreeni 60' / Jonna Tunnit vuoroviikoin! Tauolla 16.-30.7. | 18.10 Kehonhuolto 30' / Inkeri* | |
| 18.15 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna Tauolla 13.-27.7. | 18.00 BodyBow Pilates 60' / Hanna-Mari / Reija* UUTUUS! | 18.10 Vahva ylävartalo 30' / Kristiina* | 18.10 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna | | |
| 18.20 RetroSpin 45' / Johanna* Tauolla 27.7.-10.8. | 18.35 Les Mills BODYPUMP® 60' / Juulia | 18.45 RVP 30' / Kristiina* | 18.30 Circuit 60' / Aino* | | |
| 19.20 Yin jooga 60' / Hanna / Vera* | | 19.00 Pilates 60' / Reija* | | | |

**PARAS FIILIS
TULEE
LIKUNNASTA!**



Tähdellä (*) merkityt
tunnit sopivat myös
vähemmän
liikkuneille!



SALUKSELLA TEITÄ KESÄLLÄ LIIKUTTAVAT

Aino Matara-aho
Anne Jääskä
Anne Puranen
Daniela Gasagrandä
Elisa Ryyinänen
Hanna-Mari Kuha
Hanna Hyytiäinen
Iina Musakka
Inkeri Väisänen
Johanna Ronkainen
Jonna Varonen
Jukka Ruotsalainen
Juulia Hirvonen
Julia Ruohomäki
Kristiina Tirranen
Mia Martikainen
Reija Karvonen
Timi Matara-aho
Vera Saaristo

HUOMIOITHAN NÄMÄ ASIAT

- Tuntivarauksen voi tehdä etukäteen, kun sinulla on ryhmäliikuntaan oikeuttava jäsenyys, 10x kortti tai Salus+Lady Saluksen yhdistelmäkortti. Tunneille voi tulla myös ilman varausta, kun tunnilla on tilaa. Suosittelemme varaamista etukäteen, näin varmistat paikkasi tunnille ja saat henkilökohtaisesti tiedon, jos tuntiin tulee muutoksia.
- Varauksia voi olla kerrallaan 15 kpl ja voit olla päivän aikana maksimissaan kahdelle tunnille jonossa.
- Jos et pääse tunnille, tunti tulee peruuttaa viimeistään kaksi tuntia ennen tunnin alkua äpissä. Yllättävän esteen sattuessa paikka tulee peruuttaa tekstiviestillä/whatsappissa nroon 050 597 2829. Kahdesta perumattomasta varauksesta tulee 4 viikon varauskielto.
- Ryhmäliikuntatuntien tuntikuvaukset löydät varausjärjestelmästä jokaisen tunnin yhteydessä.

KESÄN LAUANTAIN TEEMATUNNIT:

6.6. Dance / lines
13.6. Voima HIIT / Elisa
27.6. Megatreeni 1000
toistoa / Inkeri
4.7. Kahvakuula HIIT / Inkeri
11.7. HIIT+Core / Milla
18.7. Dance / lines
25.7. BODYPUMP / Hanne
1.8. Voima HIIT / Elisa
8.8. HIIT+Core / Milla
15.8. SykeVoimaHuolto / Elisa
22.8. Voima HIIT / Elisa
29.8. Megatreeni 1000
toistoa / Inkeri

Pidätämme oikeuden tuntimuutoksiin

**Tutustu meihin osoitteessa: www.kuntosalus.fi
Löydät meidät myös facebookista, instagramista ja TikTokista.**

Kunto Salus Oy
Alhotie 14, 04430 Järvenpää
jarvenpaa@kuntosalus.fi
puh. (09) 2713008