

## SPORTIT 3.1.–15.4.2017

### Lauantaisin

*(pois lukien lauantait 21.1, 11.2, 25.2, 4.3, 11.3, 25.3 ja 8.4)*

- |             |                    |             |   |
|-------------|--------------------|-------------|---|
| 10.00–10.45 | Huippu Circuit     | 8,00 € /hlö | Inspiraatiota kuntosaliharjoitteluun! Huippu Circuit on tehokas kiertoharjoittelutunti, jolla käytetään kuntosalilaitteita ja muita soveltuvia välineitä laadukkaaseen treeniin. Lihaskunto- ja aerobisten harjoitteiden yhdistelmä kehittää hapenottokykyä ja sydämen toimintaa sekä koko kehon lihaskuntoa. |
| 16.00–16.45 | Functional Workout | 8,00 € /hlö | Toiminnallinen kiertoharjoittelutunti, joka kehittää kokonaisvaltaisesti lihaskuntoa ja kehonhallintaa. Tunnilla tehdään koko kehoa rasittavia lihaskuntoliikkeitä vapaita painoja ja muita välineitä hyödyntäen. Tunti sopii kaikille, ja tarjoaa haastetta myös kokeneemmalle liikkujalle.                  |
| 17.00–17.45 | Huippu Relax       | 8,00 € /hlö | Rentoudu aktiivisen päivän jälkeen! Rauhallinen tunti, jolla kehoa huolletaan erilaisilla rentouttavilla ja avaavilla venytyksillä sekä pystyasennossa että lattian tasassa. Tunti ei sisällä askelsarjoja, ja se sopii kaikille.   |

### Tiistaisin

- |             |            |              |   |
|-------------|------------|--------------|---|
| 17.30–18.15 | Vesijumppa | 8,00 € / hlö | Liikutaan tehokkaasti veden vastusta hyväksikäyttäen. |
|-------------|------------|--------------|---|

### Torstaisin

- |             |            |             |   |
|-------------|------------|-------------|---|
| 18.15–19.00 | Vesijumppa | 8,00€ / hlö | Liikutaan tehokkaasti veden vastusta hyväksikäyttäen. |
|-------------|------------|-------------|---|

Ilmoittautumiset Tahko Spa Hotelin vastaanottoon:

P. 0600 550 148 (0,8 €/min+pvm/mpm)  
E-mail: info@tahkospa.fi