

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Klo 11.00–11.45 Vesijumppa		Klo 11.00–11.45 Vesijumppa		Klo 11.00–11.45 Vesijumppa	
		Klo 16.30-17.15 Vesijumppa		Klo 16.30-17.15 Vesijumppa	
17.30 & 18.30 Saunarituaalit*	17.30 & 18.30 Saunarituaalit*	17.30 & 18.30 Saunarituaalit*	17.30 & 18.30 Saunarituaalit*	16.30, 17.30, 18.30 & 19.30 Saunarituaalit*	16.30, 17.30, 18.30 & 19.30 Saunarituaalit*
Klo 17.45-18.45 KRK-jumppa* (sis. majoituspak. / 10€)			Klo 17.30–18.15 Vesijumppa		
Klo 19.00-19.45 Vesijumppa	Klo 19.00-19.45 Vesijumppa		 Klo 19.00-20.00 Villasukkajooga*		

***Jooga ja pilates -tunnit:** 13€/hlö maksetaan suoraan ohjaajalle.

***-merkitty ohjelma on liikuntastudiolla.**

***Saunarituaalit** kuuluvat UTU-saunamaailman hintaan.

Vesijummat ja KRK ovat maksuttomia hotellivieraille.

Vesijummat Vesitropiikin isossa altaassa. Ohjelmien aikana Vesijumppamonitori on pois käytöstä.

HUOM. Syyslomaviikolla on eri ohjelma.

Varaamme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Katso muut ohjelmat ja erikoispäivät nettisivuiltamme

IKAALINENSPA.FI



KRK-jumppa (koko kropan kuntopiiri): Hypytyön, mutta tehokas kiertoharjoittelutreeni eri välineitä hyödyntäen.

Villasukkajooga: Avoin kaikille. Villasukkajooga on kehoa huoltava ja avaava jooga helpoin asennoin. (13€/hlö maksu ohjaajalle)

Pilates: Avoin kaikille. Rauhallinen pilates-tunti, jossa kehitetään kehonhallintaa vahvistamalla keskivartalon syviä lihaksia sekä parannetaan liikkuvuutta erityisesti hartioiden ja lantion alueella. Liikkeitä tehdään seisten ja lattialla. (13€/hlö maksu ohjaajalle)

Jooga-ohjelmat toteuttaa
Hetkiä Mira Rantanen.

