

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
					 klo 10.30-11.30 <b>Pilates*</b>
Klo 11.00–11.45 <b>Vesijumppa</b>		Klo 11.00–11.45 <b>Vesijumppa</b>		Klo 11.00–11.45 <b>Vesijumppa</b>	<b>Pilates tuntia ei ole:            16.5.</b>
			(Klo 16-17 & 18.30-19 Perheuinti-ryhmät, rajoitettu käyttö virt. vesijumppaan)	Klo 16.30-17.15 <b>Vesijumppa</b>	
	17.30 & 18.30 <b>Saunarituaalit*</b>	17.30 & 18.30 <b>Saunarituaalit*</b>	17.30 & 18.30 <b>Saunarituaalit*</b>	16.30, 17.30, 18.30 & 19.30 <b>Saunarituaalit*</b>	16.30, 17.30, 18.30 & 19.30 <b>Saunarituaalit*</b>
Klo 17.45-18.45 <b>RVP-jumppa*</b>			Klo 17.30–18.15 <b>Vesijumppa</b>		
Klo 19.00-19.45 <b>Vesijumppa</b>	Klo 19.00-19.45 <b>Vesijumppa</b>	Klo 18.45-19.30 <b>Vesijumppa</b>	 Klo 19.00-20.15 <b>Lempeä iltajooga*</b> <b>Jooga tuntia ei ole 14.5.</b>		

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

\***Saunarituaalit** kuuluvat Utun hintaan.

**Vesijummat ja RVP** ovat maksuttomia hotellivieraille.

Vesijummat sisältyvät päiväkävijöille kylpyläkäyntiin, kuntotunnit 10€/hlö.

Kunto- ja joogatunnit pidetään liikuntastudiolla, Vesijummat Vesitropiikin isossa altaassa. Ohjelmien aikana Vesijumppamonitori on pois käytöstä.

Helatorstaina oma ohjelma,

Varaamme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Katso muut ohjelmat ja erikoispäivät nettisivuiltamme

**IKAALINENSPA.FI**



**RVP-jumppa** (reisi, vatsa- ja pakaratreeni): Täsmä treeni alavartalon lihaksille ja keskivartalolle. Treeni kehittää kehon isoimpia tukilihaksia, emme hypi mutta hiki tulee.

**Lempeä iltajooga:** Avoin kaikille. Rauhallinen ja lempeä joogaharjoitus, jossa huolletaan kehoa ja mieltä vaihtelevalla ohjelmalla slow-flow'sta yinjoogaan. Tunnilla tehdään helppoja asentoja ja edetään rauhalliseen tahtiin. (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.

