

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

					 klo 10.30-11.30 Pilates*
Klo 11.00–11.45 Vesijumppa		Klo 11.00–11.45 Vesijumppa		Klo 11.00–11.45 Vesijumppa	Pilates tunteja ei ole: 17.1., 31.1., 28.3., 4.4. & 25.4.
			(Klo 16-17 & 18.30-19 Perheuinti-ryhmät, rajoitettu käyttö virt. vesijumppaan)	Klo 16.30-17.15 Vesijumppa	
	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 RVP-jumppa*		Klo 17.30–18.30 Circuit Training*	Klo 17.30–18.15 Vesijumppa		
Klo 19.00-19.45 Vesijumppa	Klo 19.00-19.45 Vesijumppa	Klo 18.45-19.30 Vesijumppa	 Klo 19.00-20.15 Lempeä iltajooga*		

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

*Saunarituaalit kuuluvat Utun hintaan.

Vesijummat, RVP ja Circuit 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.

Talvilomaviikoilla vk 8 ja vk 9 sekä pääsiäislomalla oma ohjelma, Varaamme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Katso muut ohjelmat ja erikoispäivät nettisivuiltamme

IKAALINENSPA.FI



Circuit Training: Helposti omaan tasoon muokattava monipuolinen kuntoilutreeni.

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.

