IKAALINEN Spa & Resort

Wellness & Sport -ohjelma

26.10.-29.11.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
					10.00-11.00 Pilates	
11.00–11.45 Vesijumppa		11.00–11.45 Vesijumppa		11.00–11.45 Vesijumppa		11.30-12.30 Barre (joka toinen vk)
						12.30 & 13.30 Saunarituaalit
		16.30-17.15 Vesijumppa		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	18.00-19.00 Barre (joka toinen vk)
Klo 17.45-18.45 KRK-jumppa			17.30–18.15 Vesijumppa			
19.00-19.45 Vesijumppa	19.00-19.45 Vesijumppa		Klo 19.00-20.00 Villasukkajooga			

Saunarituaaleja pidetään Saunamaailma Utussa. Rituaalit kuuluvat Utun sisäänpääsyhintaan sekä UTU-Plus asiakkaille.

Vesijumpat ovat Vesitropiikin isossa altaassa. Vesijumpat kuuluvat majoitukseen sekä Vesitropiikin sisäänpääsyn hintaan.

KRK-Jumppa on koko vartalon hypytön, mutta tehokas kuntopiiri. KRK sisältyy majoitukseen, päiväkävijöille 10€ / hlö

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

Villasukkajooga on kaikille avoin kehoa huoltava tunti helpoin asennoin.

Pilates on kaikille avoin rauhallinen kehonhallintaa vahvistava tunti jossa keskitytään syviin lihaksiin keskivartalossa sekä hartioiden ja lantion alueella.

Hetkiä

Barre-tunnit liikuntastudiolla 13 €/hlö tai 4 tuntia 40 €

Barre on kaikille avoin baletista, joogasta ja pilateksesta vaikutteita saanut liikuntamuoto, jossa vahvistetaan koko kehoa, kehitetään liikkuvuutta ja parannetaan kehonhallintaa. Aiempi tanssitausta ei ole tarpeen.

Barre-tuntipäivät 1.11., 15.11., 29.11. & 13.12.