



# KEVÄT 2021

## PIENRYHMÄVALMENNUKSET



### VIKKOTUNNIT

#### OULUNKYLÄ / HYVINVOINTISTUDIO

Ma Sankaritaidot® 7-10v.	klo 16.15 – 17.00, 18.1. – 15.3.21 tai 7.6.21 (ei 22.2., 5.4.), yht. 8x tai 19x	96€ / 215€
Ma Supersankarikurssi 4-6v.	klo 17.10 – 17.55, 18.1. – 15.3.21 tai 7.6.21 (ei 22.2., 5.4.), yht. 8x tai 19x	96€ / 215€
Ma Kehonpainotreeni	klo 18.05 – 19.05, 11.1. – 31.5.22 (ei 22.2., 5.4.), yht. 19x	317€
Ma Muutosvalmennus	klo 19.15 – 20.30, vaihtelevat päivät, lisätiedot nettisivuilta	
Ti Äiti-vauva Ulkotreeni	klo 10 – 10.45, 12.1. – 9.3.21 (ei 23.2.), yht. 8x	119€
Ti Äiti-vauva Pilates	klo 11.05 – 11.50, 12.1. – 9.3.21 (ei 23.2.), yht. 8x	134€
Ti Kehonhuolto ONLINE	klo 11.30 – 12.05, 12.1. – 23.2.21, yht. 7x	48€
Ti Kepparijumppa 6-8v.	klo 16.10 – 16.55, 12.1. – 16.2.21, yht. 6x	72€ <b>UUSI</b>
Ti Ninjatempu 4-6v.	klo 17.00 – 17.45, 12.1. – 9.3.21 tai 25.5.21 (ei 23.2.), yht. 8x tai 19x	96€ / 215€
Ti Prinsessajumppa 3-5v.	klo 17.50 – 18.35, 12.1. – 9.3.21 tai 25.5.21 (ei 23.2.), yht. 8x tai 19x	96€ / 215€
Ti Kehonpainotreeni	klo 18.45 – 19.45, 12.1. – 25.5.21 (ei 23.2.), 19x	317€
Ti Hathajooga	klo 19.50 – 20.50, 12.1. – 16.2.21 (ei 19.1.), yht. 5x	89€ <b>UUSI</b>
Ti Feel Good Valmennus	klo 19.45 – 20.45, 19.1., 2.3., 30.3., 27.4., 25.5., yht. 5x	89€
Ke Cheer & Dance Kids 8-11v.	klo 15.55 – 16.40, 13.1. – 10.3.21 tai 26.5.21 (ei 24.2.), yht. 8x tai 19x	96€ / 215€
Ke Tanssitempu 7-9v.	klo 16.45 – 17.30, 13.1. – 10.3.21 tai 26.5.21 (ei 24.2.), yht. 8x tai 19x	96€ / 215€
Ke Skidiakro 5-7v.	klo 17.35 – 18.20, 13.1. – 10.3.21 tai 26.5.21 (ei 24.2.), yht. 8x tai 19x	96€ / 215€
Ke Bootcamp	klo 18.25 – 19.25, 13.1. – 26.5.21 (ei 24.2.), yht. 19x	317€
Ke Kroppa Kuntoon	klo 19.30 – 20.30, 13.1. – 10.3.21 tai 26.5.21 (ei 24.2.), yht. 8x tai 19x	139€ / 317€ <b>UUSI</b>
To Sankaritaidot® 8-11v.	klo 16.00 – 16.55, 14.1. – 11.3.21 tai 27.5.21 (ei 25.2., 13.5.), yht. 8x tai 18x	106€ / 225€
To Supersankarikurssi 6-8v.	klo 17.00 – 17.45, 14.1. – 11.3.21 tai 27.5.21 (ei 25.2., 13.5.), yht. 8x tai 18x	96€ / 204€
To Supersankarikurssi 4-5v.	klo 17.55 – 18.40, 14.1. – 11.3.21 tai 27.5.21 (ei 25.2., 13.5.), yht. 8x tai 18x	96€ / 204€
To Kuntonyrkkeily	klo 18.45 – 19.45, 14.1. – 3.6. (ei 25.2., 13.5.), yht. 19x	317€
To Core + Crosstraining	klo 19.50 – 20.50, 14.1. – 3.6. (ei 25.2., 13.5.), yht. 19x	317€
Pe FasciaMethod Studio & Online	klo 7 – 8, 15.1., 29.1., 12.2., 19.2., 5.3., 19.3., yht. 6x	93€ / 12€ Online krt
Pe Vahva Core & Luottoa lantiopohjaan	klo 10 – 10.45, alk. 19.2. 5x	99€
Pe Odottajien Feel Good Workout	klo 11 – 11.45, alk. 19.2. 5x	99€
Pe StreetDance 8-11v.	klo 16.30 – 17.15, 15.1. – 12.3.21 tai 28.5.21 (ei 26.2., 2.4., 30.4.), yht. 8x tai 17x	96€ / 193€ <b>UUSI</b>
Pe Tanssitempu 4-5v.	klo 17.20 – 18.05, 15.1. – 12.3.21 tai 28.5.21 (ei 26.2., 2.4., 30.4.), yht. 8x tai 17x	96€ / 193€
Pe Skidiakro 6-9v.	klo 18.10 – 18.55, 15.1. – 12.3.21 tai 28.5.21 (ei 26.2., 2.4., 30.4.), yht. 8x tai 17x	96€ / 193€ <b>UUSI</b>
Pe Workshopit	klo 19 – 21, lisätiedot nettisivuilta	
La Muutosvalmennus	klo 8.45 – 10.00, vaihtelevat päivät, lisätiedot nettisivuilta	
La Hyvinvointia Mielelläsi	klo 9 – 10, 6.2., 13.3., 17.4., 29.5., 19.6., yht. 5x	239€ <b>UUSI</b>
La Mindfulness	klo 10.10 – 10.55, 30.1., 13.2., 6.3., yht. 3x	54€
La Ninjatempu 4-6v.	klo 10.15 – 11.00, 16.1. – 13.3.21 (ei 30.1., 13.2., 27.2.), yht. 6x	72€
La Prinsessajumppa 3-5v.	klo 11.10 – 11.55, 16.1. – 13.3.21 tai 29.5.21 (ei 27.2.21, 3.4., 1.5.), yht. 8x tai 17x	96€ / 193€
Skiditemppukoulu 6-9v.	klo 12.05 – 12.50, 16.1. – 13.3.21 tai 29.5.21 (ei 27.2.21, 3.4., 1.5.), yht. 8x tai 17x	96€ / 193€
La Kepparijumppa 4-6v.	klo 13 – 13.45, 16.1. – 13.3.21 tai 29.5.21 (ei 27.2.21, 3.4., 1.5.), yht. 8x tai 17x	96€ / 193€ <b>UUSI</b>
Su Supersankarikurssi 3-5v.	klo 10.00 – 10.45, 17.1. – 14.3.21 tai 30.5.21 (ei 21.2., 4.4., 9.5.), yht. 8x tai 17x	96€ / 193€
Su Tanssitempu 5-7v.	klo 10.55 – 11.40, 17.1. – 14.3.21 tai 30.5.21 (ei 21.2., 4.4., 9.5.), yht. 8x tai 17x	96€ / 193€
Su Cheer&Dance 6-9v.	klo 11.45 – 12.35, 17.1. – 14.3.21 tai 30.5.21 (ei 21.2., 4.4.), yht. 8x tai 18x	106€ / 225€
Su Kroppa Kuntoon	klo 18.30 – 19.30, 17.1. – 6.6.21 (ei 21.2., 4.4.), yht. 8x tai 19x	139€ / 317€
Su Core + Crosstraining	klo 19.35 – 20.35, 17.1. – 6.6.21 (ei 21.2., 4.4.), yht. 19x	317€

#### VIIKKI / ASUKASTALO KUNTO

Ma Kroppa Kuntoon 90min	klo 17.30 – 19, 11.1. – 31.5.21 (22.2., 5.4.), yht. 19x	317€
Ke Urheiluvan lapsen Sankaritaidot®	klo 16.15 – 17.45, kts. erillinen aikataulu	

#### ILMOITTAUTUMISET: [www.liikuleikiloista.fi/treenit](http://www.liikuleikiloista.fi/treenit)

**HUOM!** Mikäli varaat paikan puolikkaalle kaudelle, laitathan tällöin viestiä [laskutus@liikuleikiloista.fi](mailto:laskutus@liikuleikiloista.fi)

#### TARJOUKSET

Sisarusale -10%  
Toisesta lasten tunnista -10% (ei koska alle 10x kursseja)  
Kahden kurssin ostajalle 2 treeniä kaupan päälle  
Kolmen kurssin ostajalle 4 treeniä kaupan päälle

#### KURSSIMAKSUT

Voit maksaa kurssit 2-4 osassa (+3€ laskutuslisä/lasku) tai liikuntaseteleillä.  
Olethan tällöin yhteydessä: [laskutus@liikuleikiloista.fi](mailto:laskutus@liikuleikiloista.fi)

ePassi



MobilePay



TYKY  
MAKSUVÄLINEET



smartum  
KÄY MEILLÄ



[johanna@liikuleikiloista.fi](mailto:johanna@liikuleikiloista.fi) / 040 565 2239 / [www.liikuleikiloista.fi](http://www.liikuleikiloista.fi)

Pidätämme oikeuden muutoksiin