

# FUNCTIONAL HYVINVOINTISTUDION SYKSY KÄYNNISTYY!

Nyt on aika suunnata ajatukset  
liikuntaan ja aktiiviseen elämäntyyliin

**HYVINVOINNIN STARTTIPÄIVÄ**  
**11.9. LAUANTAINA KLO:9.30 – 16.00**

Tule ja kokeile liikuntalajejamme pienryhmissä:  
**KOKO PÄIVÄN KAIKKI TUNNIT VAIN 5€ / TUNTI!**

Päivän ohjelma:

Klo: 10 - 11

Power Stretch

Kinesis Start

Klo: 11.15 - 12.15

Dance!

Kinesis Shape

Klo: 12.30 - 13.30

Bosu

Kinesis Power

Klo: 14 - 15

Fun

Klo: 14 - 15.30

Kundaliinijooga

*Menossa mukana  
Pellavapuoli  
Aili & Aino*

Paikat tunneille jaetaan studiolle saapumisjärjestyksessä.

Lisätietoja tunneista löydät kotisivuiltamme

[www.functional-team.fi](http://www.functional-team.fi) kohdasta "ryhmäliikunta-aikataulu".

**VALITSE FUNCTIONAL, KUN HALUAT PALVELUA, LAADUKASTA  
OHJAUSTA JA TULOKSIA HARJOITTELUSTASI!**

Functional Hyvinvointistudio, Kauppakeskus Minnan 3. krs

050 – 911 2850 / [palaute@functional-team.fi](mailto:palaute@functional-team.fi)

Sisäänkäynti VAIN A-ovesta hissillä tai portaita pitkin