



AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA 29.4.-31.5.2019

Klo MAANANTAI

10.00-11.00 Kiertoharjoittelu/tatami/Mia
17.00-18.00 Kiinteytys 1/LS 1/Kirsi
18.00-19.00 Powerbody/LS 1/Mari
18.40-19.55 Iyengarjooga alk.jatko/LS 4/Timo
19.00-20.00 Kehonhuolto/LS 1/Sanna
19.10-20.00 Myride/Mari
19.55-21.10 Iyengarjooga jatko/LS 4/Timo

Klo TIISTAI

10.00-11.00 Hiit+core/tatami/Ulla
16.55-17.55 kiertoharjoittelu/LS 3/Mia
17.00-18.00 Pump/LS 1/Ulla
18.00-19.00 Dance/LS 1+2/Mia
19.00-20.00 Kiinteytys 1/LS 1+2/Mia
19.00-20.00 Yogaflow/LS 4/Mari

Tiistaina 30.4 pidetään vain klo 10.00
hiit+core/tatami/Ulla

Klo KESKIVIikko

10.00-11.00 Kiinteytys/tatami/Kirsi
17.00-18.00 Kahvakuula/LS 2/Sanna V.
18.00-19.00 Kiinteytys 1/LS 1/Sanna V.
18.00-19.00 Yinjooga/LS 4/Jaana H.
19.00-20.00 Dance/LS 1/Leonid

Keskiviikkona 1.5 ei tunteja.

Klo TORSTAI

16.55-17.55 Kiertoharjoittelu/LS 3/Sanna
18.00-19.00 Kahvakuula/LS 2/Sanna
18.00-19.00 Kiinteytys1/LS1/Mia
19.00-20.00 Dance/LS 1/Mia
19.00-20.00 Kehonhuolto/LS 4/Sanna

Torstaina 30.5 pidetään seuraavat tunnit:

10.00-11.00 Pump/LS 1//Ulla
16.55-17.55 Kiertoharjoittelu/LS 3/Ulla
18.00-19.00 Kiinteytys 1/LS 1/Ulla
19.00-20.00 Dance/LS 1/Mia

Klo PERJANTAI

10.00-11.00 Kiinteytys 2/LS 1/Kristiina
17.00-17.50 Sisäpyöräily perus/Mari
18.00-19.00 Pump/LS 1/Mari

Klo LAUANTAI

09.30-10.30 Kiinteytys 1/LS 1/Sanna V.
10.30-11.30 Powerbody/LS 1+2/Mari
11.30-12.30 Yogaflow/LS 1+2/Mari

Klo SUNNUNTAI

10.00-11.00 Strong by Zumba/LS 1/Jaana P.
11.00-12.00 Latino/LS 1/Jaana P.
17.00-18.00 Body/LS 1/Ulla
18.00-19.00 Kiinteytys 2/LS 1/Tiina
18.05-18.55 Sisäpyöräily SPORT/Ulla
19.00-20.00 Kiertoharjoittelu/LS 3/Ulla

HINNASTO:

-kertamaksu 10 €
-10 kerran kortti 75 €
-Iyengar jooga kurssi 85 €
-toukokuu anytimekortti 55 €
-touko-elokuu anytimekortti 186 €
-kesä-elokuu anytimekortti 146 €

Ryhmäliikuntatunnit järjestetään Tapanilan Urheilukeskuksessa, erätie 3, liikuntasaleissa 1-4 ja sisäpyöräilytilassa.

Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, poikkeuksena sisäpyöräily- ja kiertoharjoittelutunnit ja iyengarjooga kurssi.

Anytimekortin hintaan sisältyy kaikki esitteessä olevat tunnit paitsi iyengarjooga kurssi. Anytimekorttien tilaukset ja iyengarjooga kurssin ilmoittautumiset nettisivuiltamme tai puhelimitse.

Toimistomme on auki ma, ke-pe klo 8.30-16.30 ja tiistaisin klo 8.30-19.00.