

# Eläkeikäisten ryhmäliikuntaohjelma 11.1.–30.4.2021

## **Maanantai**

9.00–10.00 kiertoharjoittelu/lis 1+3/Kirsi Kautto  
10.00–11.00 kiertoharjoittelu/lis 2+3/Kristiina Liikanen  
10.00–11.00 dance+core/lis 1/Kirsi Kautto  
11.00–12.00 kuntojumppa/lis 1+2/Kristiina Liikanen  
11.10–12.10 sisäpyöräily+core/Mari Ratilainen  
12.00–13.00 pilates/lis 1/Airi Juvonen

## **Tiistai**

9.00–10.00 kiertoharjoittelu/lis 2+3/Sanna Niemi  
10.00–11.00 teemajumppa/lis 1/Sanna Niemi ja Kristiina Liikanen  
11.00–12.00 kehonhuolto/lis 1/Sanna Niemi  
11.00–12.00 kiertoharjoittelu/lis 2+3/Kristiina Liikanen

## **Keskiviikko**

10.00–11.00 lihaskuntotunti/lis 1+2/Kirsi Kautto  
11.00–12.00 kehonhuolto/lis 1/Kirsi Kautto  
11.00–12.00 kiertoharjoittelu/lis 2+3/Sanna Niemi  
14.30–15.30 kuntonyrkkeily/nyrkkeilysali/Oleg Kornevits ja Jari Johansson

## **Torstai**

9.00–10.00 kiertoharjoittelu/lis 2+3/Kristiina Liikanen  
10.00–11.00 kiertoharjoittelu kevennetty/lis 2+3/Kristiina Liikanen  
10.00–11.00 ryhtiä rankaan+core/lis 1/Kirsi Kautto  
12.00–13.00 bailatino/lis 1/Kirsi Mattsson  
12.00–13.00 asahi/tatami 1/Airi Juvonen

## **Perjantai**

9.00–10.00 kiertoharjoittelu/lis 2+3/Kristiina Liikanen  
12.10–13.10 jooga/lis 4/Sirpa Kuosmanen

## **Hinnasto:**

Jumppa- ja kiertoharjoittelutunnit, kuntosaliharjoittelu 1 x viikossa 72 €  
Asahi, pilates, jooga ja tanssitunnit 1 x viikossa 90 €  
Anytimekortti 150 € (sisältää kaikki eläkeikäisten tunnit)

**Pidätämme oikeudet muutoksiin.**

**Tapanilan Erä ry**  
**www.tapanilanera.fi**  
**puh. 029 1934 200**

