

Aikuisten kertamaksutunnit 11.1.-30.4.2021

Maanantai

9.30-10.30 Hiit+core/tatami 1+2/Sanna Niemi
16.05-17.00 Kiinteytys 1/ls 1/Kristiina Liikanen
17.00-18.00 Body/ls 1/Kirsi Kautto
18.00-19.00 Dance/ls 1+2/Kristoffer Ignatius
18.00-19.00 Kiertoharjoittelu/ls 3/Ulla Savola
18.00-18.50 Myride/Mari Ratilainen
19.00-20.00 Powerstep/ls 1/Mari Ratilainen
20.00-21.00 Äijäjooga/ls 1/Mari Ratilainen

Tiistai

17.00-18.00 Kahvakuula/ls 2/Mari Ratilainen*
17.00-18.00 Dance+core/ls 1/Sanna Vainio*
18.00-19.00 Kiinteytys 1/ls 1/Sanna Vainio
18.00-19.00 Kiertoharjoittelu/ls 3/Laura Pahlman
18.30-19.20 Sisäpyöräily perus/Mari Ratilainen
19.00-20.00 Powerstep/ls 1/Laura Pahlman
19.30-20.30 Yogaflow/ls 4/Mari Ratilainen

Keskiviikko

17.00-18.00 Powerstep/ls1/Kirsi Kautto
18.00-19.00 Kiinteytys 1/ls 1/Saila Juntunen
18.00-19.00 Äijätreeni/ls 2/Ulla Savola
18.35-19.35 Pilates alkeet/mosatila/Raija Laaksonen
19.00-20.00 Dance/ls 2/Leonid Monet*
19.00-20.00 Yogaflow/ls 4/Saila Juntunen
19.35-20.35 Dynaaminen hatha-jooga/mosatila/Raija Laaksonen

Torstai

17.00-18.00 Kehonhuolto/ls 1/Sanna Niemi
18.00-19.00 Kiinteytys 2/ls 1/Riitta Kotamäki*
18.00-19.00 Kiertoharjoittelu/ls 3/Sanna Niemi
19.00-20.00 Dance/ls 1+2/Mia Seilonen

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



Aikuisten kertamaksutunnit 11.1.-30.4.2021

Perjantai

10.00-11.00 Kiinteytys 1/ls 1/Kristiina Liikanen
17.00-17.50 Sisäpyöräily perus/Vaihtuva ohjaaja
18.00-19.00 Pump/ls 1/Vaihtuva ohjaaja
19.00-20.00 kiinteytys 2/ls 1/Tiina Tynkkynen

Lauantai

9.30-10.20 Myride/Vaihtuva ohjaaja
9.30-10.30 Kiinteytys 1/ls 1/Vaihtuva ohjaaja
10.30-11.30 Body/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

Sunnuntai

9.30-10.30 Kiinteytys 1/ls 1/Vaihtuva ohjaaja
12.00-13.00 Latin sweat&fun /ls 1/Jacqueline Villa Millan
17.00-18.00 Powerbody/ls 1/Vaihtuva ohjaaja
17.45-18.45 Rentouttava jooga/ls 4/Sirpa Kuosmanen
18.00-19.00 Äijätunti/ls 1/Vaihtuva ohjaaja
18.05-18.55 Sisäpyöräily Teema/Vaihtuva ohjaaja
19.00-20.00 Kehonhuolto/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

Hinnasto:

10 €/krt. Jooga/pilates 15 €/krt (maksu käteisellä ohjaajalle)
10 x kortti 75 € (ei käy joogan/pilateksen kertamaksutunneilla)
5 x jooga/pilateskortti 75 €
Anytimekortti 245 € (voimassa 11.1.-30.4.2021), sisältää kaikki esitteessä olevat tunnit.
Anytimekortilla -50 % seuraavien lyhytkurssien kurssimaksuista: parisalsa alkeet ja jatko, meditaation starttikurssi, perhetreenikurssi, perhesirkuskurssi.

Ilmoittaudu*-merkityille kertamaksutunneille sekä sisäpyöräily- ja kiertoharjoittelutunneille myClubissa. Päivitämme myClubiin mahdollisia uusia tunteja joille tulee ilmoittautua. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

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

