



Aikuisten kertamaksutunnit sisätiloissa/elokuu

Tapanilan Erä ry

Kertamaksutunnit 1.8.-29.8

Maanantai

- 10.00-11.00 Body/ls 1/Sanna Vainio 2.8, Kautto 9.8, 16.8, 23.8
17.00-18.00 Pump/ls 1/Kati Pallasvuo 2.8, Mari Ratilainen 9.8, 16.8, 23.8
18.00-19.00 Kiinteytys/ls 1/Kati Pallasvuo 2.8, Mari Ratilainen 9.8, 16.8, 23.8
19.00-20.00 kehonhuolto/ls 1/Kati Pallasvuo 2.8, Mari Ratilainen 9.8, 16.8, 23.8

Tiistai

- 10.00-11.00 Kiinteytys 1/ls 1/Ulla Savola 3.8, Kirsi Kautto 10.8 (tuntia ei pidetä 17.8 ja 24.8)
17.00-18.00 Kiertoharjoittelu/ls 3/Laura Pahlman
18.00-19.00 Dance+core/ls 1/Laura Pahlman
19.00-20.00 Powerstep/ls 1/Laura Pahlman

Keskiviikko

- 10.00-11.00 Powerstep/ls 1/Sanna Vainio 4.8, Kirsi Kautto 11.8 (tuntia ei pidetä 18.8 ja 25.8)
17.00-18.00 Kiinteytys 1/ls 1/Jonna Helenius
18.00-19.00 Kiertoharjoittelu/ls 3/Ulla Savola
18.00-19.00 Body/ls 1/Sanna Vainio
19.00-20.00 Hiit+core/ls 1/Sanna Vainio

Torstai (iltatunteja ei pidetä 12.8)

- 10.00-11.00 Powerbody/ls 1/Sanna Vainio 5.8, Mari Ratilainen 12.8 (tuntia ei pidetä 19.8 ja 26.8)
17.00-18.00 Kahvakuula/ls 2/Kati Pallasvuo 5.8, Mari Ratilainen 19.8, 26.8
18.00-19.00 Kiinteytys 1/ls 1/ Kati Pallasvuo 5.8. Mari Ratilainen 19.8, 26.8
19.00-20.00 Yogaflow/ls 1/Kati Pallasvuo 5.8, Mari Ratilainen 19.8, 26.8

Perjantai

- 10.00-11.00 Kiinteytys 1/ls 1/ Sanna Vainio 6.8, Kirsi Kautto 13.8, 20.8, 27.8

Lauantai

- 9.30-10.30 Kiinteytys 1/ls 1/Sanna Vainio 7.8, Mari Ratilainen 14.8, 21.8, 28.8
10.30-11.30 Powerbody/ls 1/Sanna Vainio 7.8, Mari Ratilainen 14.8, 21.8, 28.8

Sunnuntai

- 12.00-13.00 Latin sweat & fun/ls 1/Jacqueline Villa Millan
17.00-18.00 Body/ls 1/Maija Laaksonen 1.8, Sanna Vainio 8.8, 15.8, Mari Ratilainen 22.8, 29.8
18.00-19.00 Kiinteytys 1/ls 1/Maija Laaksonen 1.8, Sanna Vainio 8.8, 15.8, Mari Ratilainen 22.8, 29.8

Hinnasto:

- kertamaksu 10 €
- 10 x kortti 75 €

Tunnit järjestetään Erätalossa, Tapanilan Urheilukeskuksessa.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.