



Aikuisten kertamaksutunnit sisätiloissa/elokuu

Tapanilan Erä ry

Kertamaksutunnit 1.8.-29.8

Maanantai

10.00-11.00 Body/ls 1/Ulla Savola

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, Ulla Savola 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.