



# Aikuisten kertamaksutunnit ulkona/heinäkuu

## Tapanilan Erä ry



### Kertamaksutunnit 1.7.-31.7

#### Maanantai

10.00-11.00 Kiinteytys 1/Mari Ratilainen 5.7, 12.7, Sanna Vainio 19.7, 26.7  
18.00-19.00 Body/Kati Pallasvuo  
19.00-20.00 Yogaflow/Kati Pallasvuo

#### Tiistai

10.00-11.00 Body/Sanna Vainio  
18.00-19.00 Kiinteytys/Mari Ratilainen 6.7, 13.7, Sanna Vainio 20.7, 27.7  
19.00-20.00 Kehonhuolto/Mari Ratilainen 6.7, 13.7, Sanna Vainio 20.7, 27.7

#### Keskiviikko

10.00-11.00 Hiit+core/Mari Ratilainen 7.7, 14.7, Eliisa Nenonen 21.7, 28.7  
17.00-18.00 Dance+core/Eliisa Nenonen, Sanna Vainio 28.7  
18.00-19.00 Kiinteytys/Eliisa Nenonen, Sanna Vainio 28.7

#### Torstai

10.00-11.00 Kiinteytys/Eliisa Nenonen, Maija Laaksonen 1.7  
17.00-18.00 Kahvakuula/Mari Ratilainen 1.7, 8.7, Kati Pallasvuo 15.7, 22.7, 29.7  
18.00-19.00 Body/Mari Ratilainen 1.7, 8.7, Kati Pallasvuo 15.7, 22.7, 29.7

#### Perjantai

10.00-11.00 Hiit+core/Mari Ratilainen 2.7, 9.7, Sanna Vainio 16.7, 23.7, 30.7

#### Lauantai

10.00-11.00 Body/Katri Laakso, 17.7 Sanna Vainio

#### Hinnasto:

- kertamaksu 10 e
- 10 x kortti 75 €

**Tunnit järjestetään Erätalon alapihan parkkipaikalla.**

**Pidätämme oikeudet muutoksiin.**