

Aikuisten ryhmäliikunta 1.6.-30.6 ja 1.8.-1.9.2019

Tapanilan Erä ry
www.tapanilanera.fi
029 1934 200



Klo MAANANTAI

10.00-11.00 Body/MH/Kirsi/Mia 24.6., 5.8.
17.00-18.00 Powerbody/MH/Kirsi/Ulla 24.6., 5.8
18.00-19.00 Kiinteytys 1/MH/Ulla
19.00-20.00 Hiit-training/MH/Ulla
18.40-19.55 Iyengarjooga alk.jatko/LS 4/Timo
19.55-21.10 Iyengarjooga jatko/LS 4/Timo
Huom! Iyengarjoogakurssin viimeinen kerta on 17.6.
Huom! Ma 12.8 ei iltatunteja.

Klo TORSTAI

10.00-11.00 Kiinteytys 1/MH/Kristiina/Kirsi 20.6/
Mia 27.6., **tuntia ei pidetä 15.8, 22.8, 29.8**
16.30-17.30 Hiit-training/MH/Sanna/Maija
27.6/Ulla 1.8
17.30-18.30 Kahvakuula/MH/Sanna/Maija
27.6/Ulla 1.8
18.30-19.30 Zumba Toning/MH/Jaana
19.30-20.30 Lattarit/MH/Jaana
**Huom! Torstain iltatunteja (16.30-20.30) ei
pidetä 6.6 eikä 20.6.**

Klo SUNNUNTAI

12.00-13.00 Zumba/MH/Jacqueline
17.30-18.30 Kiinteytys 1/MH/Ulla/Mari 30.6/Tiina
elokuu
18.30-19.30 Hiit-training/MH/Ulla/Mari 30.6
19.40-20.30 Summer spinning/Ulla/Mari 30.6
Huom! Sunnuntain tunteja ei pidetä 23.6.

Klo TIISTAI

10.00-11.00 Kiinteytys 1/MH/Kristiina/Kirsi 18.6./Mari 25.6,
tuntia ei pidetä 20.8 ja 27.8.
16.30-17.30 Body/MH/Mia
17.30-18.30 Dance/MH/Mia
18.30-19.30 Pump/MH/Mari
19.30-20.30 Yogaflow/MH/Mari

Klo PERJANTAI

10.00-11.00 Hiit-training/MH/Kirsi/Mia 28.6. ja 2.8./
Sanna elokuu, **tuntia ei pidetä 21.6.**

**Ryhmäliikuntatunnit järjestetään Tapanilan
Urheilukeskuksessa monitoimihallissa (=MH) ja
sisäpyöräilytilassa.**

**Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen,
poikkeuksena sisäpyöräilytunnit ja
iyengarjoogakurssi.**

**Anytimekortin hintaan sisältyvät kaikki esitteessä
olevat tunnit paitsi iyengarjoogakurssi.
Anytimekorttien tilaukset ja iyengarjooga kurssin
ilmoittautumiset nettisivuiltamme tai puhelimitse.**

Toimiston aukioloajat kesä- ja elokuussa:
Ma klo 8.30-16.30 ja 18.00-19.00
Ti klo 8.30-19.00
Ke klo 8.30-18.00
To klo 8.30-16.30 (20.6 klo 14.00 asti)
Pe klo 8.30-16.30 (21.6 suljettu)

Klo KESKIVIikko

10.00-11.00 Powerbody/MH/Kirsi/
Mia 26.6., **tuntia ei pidetä 14.8, 21.8,
28.8.**
17.00-18.00 Kahvakuula/MH/Sanna V.
18.00-19.00 Kiinteytys/MH/Sanna V.
19.00-20.00/Dance/MH/Leo
19.10-20.00 Myride/Mari

Klo LAUANTAI

9.30-10.30 Kiinteytys 1/MH/Mari
10.30-11.30 Powerbody/MH/Mari

**Huom! Lauantain tunteja ei pidetä
22.6.**

HINNASTO:

-Kertamaksu 10 €
-10 kerran kortti 75 €
-Iyengarjooga kurssi (29.4-17.6) 85 €
-toukokuu anytimekortti 55 €
-touko-elokuu anytimekortti 186 €
-kesä-elokuu anytimekortti 146 €

**Muovisen kortin hinta on 5 €. Kortin
voit lunastaa toimistosta. Voit myös
ladata jäsenkortin puhelimeesi
ilmaiseksi (QR-koodi) kirjautumalla
MyClubiin tai tulostaa kortin
paperille MyClub-järjestelmästä.**

Aikuisten ryhmäliikunta 1.7.-31.7.2019

Tapanilan Erä ry
www.tapanilanera.fi
029 1934 200



Klo MAANANTAI

10.00-11.00 Body/MH/Kristiina 1.7./Sanna 8.7./Mia
17.00-18.00 Powerbody/MH/Mari 1.7./Sanna
8.7./Ulla
18.00-19.00 Kiinteytys 1/MH/Mari 1.7./Ulla
19.00-20.00 Hiit-training/MH/Mari 1.7./Ulla

Klo TIISTAI

10.00-11.00 Kiinteytys 1/MH/Kristiina 2.7./Sanna 9.7./Mia
16.30-17.30 Body/MH/Kristiina 2.7./Ulla 9.7./Mia
17.30-18.30 Dance/MH/Mia,
tuntia ei pidetä 2.7., 9.7., 23.7.
17.30-18.30 Pump/MH/Mari 2.7./Ulla 9.7. ja 23.7.,
tuntia ei pidetä 16.7 ja 30.7
18.30-19.30 Kiinteytys/MH/Mari 2.7./Ulla 9.7. ja 23.7, Mia
16.7

Klo KESKIVIikko

10.00-11.00 Powerbody/MH/Mari 3.7/
Sanna 11.7./Mia
17.00-18.00 Kahvakuula/MH/Sanna V.
18.00-19.00 Kiinteytys/MH/Sanna V.
19.00-20.00/Dance/MH/Leo

Klo TORSTAI

10.00-11.00 Kiinteytys 1/MH/Kristiina 4.7./Sanna
11.7./Mia
18.00-19.00 Body/MH/Mari 4.7./Sanna 1.7./Tiina
19.00-20.00 Kiinteytys 1/MH/Mari 4.7./Sanna
11.7./Tiina

Klo PERJANTAI

10.00-11.00 Hiit-training/MH/Mari 5.7./Sanna 12.7./Mia

Klo LAUANTAI

10.30-11.30 Intervallibody/MH/
Sanna V. 6.7./Ulla 13.7./Tiina 20.7 ja
27.7.

Klo SUNNUNTAI

18.00-19.00 Body/MH/Ulla 7.7. ja 14.7./Tiina 20.7
ja 28.7
19.00-20.00 Kiinteytys/MH/Ulla 7.7 ja 14.7./Tiina
21.7 ja 28.7

**Ryhmäliikuntatunnit järjestetään Tapanilan
Urheilukeskuksessa monitoimihallissa (=MH) ja
sisäpyöräilytilassa.**

**Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen,
poikkeuksena sisäpyöräilytunnit.**

**Anytimekortin hintaan sisältyvät kaikki esitteessä
olevat tunnit paitsi iyengarjoogakurssi.
Anytimekorttien tilaukset ja iyengarjooga kurssin
ilmoittautumiset nettisivuiltamme tai puhelimitse.**

Toimiston aukioloajat heinäkuussa:

Ma klo 8.30-9.30 ja 11.30-19.30

Ti klo 8.30-9.30 ja 11.30-16.30

Ke klo 8.30-9.30 ja 11.30-19.30

To klo 8.30-9.30 ja 11.30-19.30

Pe klo 8.30-9.30 ja 11.30-14.00

HINNASTO:

-Kertamaksu 10 €

-10 kerran kortti 75 €

-toukokuu anytimekortti 55 €

-touko-elokuu anytimekortti 186 €

-kesä-elokuu anytimekortti 146 €

**Muovisen kortin hinta on 5 €. Kortin
voit lunastaa toimistosta. Voit myös
ladata jäsenkortin puhelimeesi
ilmaiseksi (QR-koodi) kirjautumalla
MyClubiin tai tulostaa kortin
paperille MyClub- järjestelmästä.**