



Maanantai

- 9.30-10.25 hiit+core/tatamit 1+2/Ulla Savola
- 17.00-17.55 body/lis 1/Kirsi Kautto
- 17.00-17.55 kahvakuula/lis 2/Mari Ratilainen
- 18.05-18.55 myride/Mari Ratilainen
- 18.00-18.55 kiinteytys/lis 1+2/Laura Pahlman
- 19.00-19.55 kiertoharjoittelu/lis 3/Laura Pahlman
- 19.05-20.00 kehonhuolto/lis 1+2/Mari Ratilainen
- 20.00-21.00 äijäjooga/lis 1/Mari Ratilainen

Tiistai

- 17.00-17.55 kiinteytys 1/lis 1/Sanna Vainio
- 18.00-18.55 dance+core/lis 1/Sanna Vainio
- 18.00-18.50 sisäpyöräily perus/Mari Ratilainen
- 19.00-19.55 powerstep/lis 1/Mari Ratilainen
- 19.00-20.00 kevennetty kiinteytys/Staffansby lågstadieskola/Eija Lehtinen
- 19.55-20.55 yogaflow/lis 1/Mari Ratilainen

Keskiviikko

- 17.00-17.55 powerstep/lis 1/Kirsi Kautto
- 17.00-17.55 kiertoharjoittelu/lis 3/Ulla Savola
- 18.00-18.55 äijätreeni/lis 3/Ulla Savola
- 18.00-18.55 kiinteytys 1/lis 1+2/Saila Juntunen
- 19.00-19.55 pump/lis 1/Ulla Savola
- 19.00-20.00 kiinteytys/Suutarinkylän peruskoulu/Leena Maasalo
- 19.15-20.15 yogaflow/lis 4/Saila Juntunen

Torstai

- 17.00-17.55 kiinteytys 1/lis 1/Katri Laakso
- 18.00-18.55 body/lis 1/Katri Laakso
- 18.00-18.55 kahvakuula/lis 2/Leonid Monet
- 19.00-19.55 dance/lis 1+2/Leonid Monet



Perjantai

- 10.00-10.55 kiinteytys 1/ls 1/ Kirsi Kautto
- 17.00-17.50 sisäpyöräily perus/vaihtuva ohjaaja
- 18.00-18.55 pump/ls 1/vaihtuva ohjaaja
- 19.00-19.55 kiinteytys 2//ls 1/Tiina Tynkkynen

Lauantai

- 9.30-10.20 myride/vaihtuva ohjaaja
- 9.30-10.25 kiinteytys 1/ls 1/vaihtuva ohjaaja
- 10.30-11.25 body/ls 1+2/vaihtuva ohjaaja
- 13.15-14.15 Kangoo Jumps/ls 1/Sara Smeds **alk. 18.9. ei tuntia 6.11.**

Sunnuntai

- 10.00-10.55 kiinteytys 1/ls 1+2/vaihtuva ohjaaja
- 12.00-12.55 latin sweat&fun/ls 1/Jacqueline Villa Millan
- 17.00-17.55 body/ls 1+2/vaihtuva ohjaaja
- 17.45-18.45 rentouttava jooga/ls 4/Sirpa Kuosmanen
- 18.00-18.55 äijätunti/ls 1/vaihtuva ohjaaja
- 18.05-18.55 sisäpyöräily teema/vaihtuva ohjaaja
- 19.00-19.55 kehonhuolto/ls 1/vaihtuva ohjaaja

Hinnasto

- 10 € / krt, 10x kortti 80 €
- jooga 15 € / krt, 5x joogakortti 75 €
- Anytimekortti 230 € (voimassa 30.8.-12.12. sisältää yllä olevat tunnit). Anytimekortilla -50 % seuraavien lyhytkurssein kurssimaksuista: Teematunti: pilateksella liikkuvuutta selkärankaan, Teematunti: vastusnauhapilateksella niska-hartiaseutu vetreäksi, Babypilates, Meditaation starttikurssi

Anytimekorttien tilaukset verkkokaupasta nettisivuilta tapanilanera.fi tai puhelimitse 029 1934 200. Kertamaksutunneille ei tarvitse ilmoittautua, poikkeuksena sisäpyöräily- ja kiertoharjoittelutunnit sekä äijätreeni, joihin paikka varataan myClubista.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.