

# 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/Kirsi/Mari 24.6.  
17.00-18.00 Powerbody/Kirsi/Ulla 24.6., 5.8  
18.00-19.00 Kiinteytys 1/Ulla  
19.00-20.00 Hiit-training/Ulla

**Huom! Ma 12.8 ei iltatunteja.**

## Klo TORSTAI

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

## Klo SUNNUNTAI

12.00-13.00 Zumba/Jacqueline  
17.30-18.30 Kiinteytys 1/Ulla/Mari 30.6/Tiina  
elokuu  
18.30-19.30 Hiit-training/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/Kristiina/Kirsi 18.6./Mari 25.6,  
**tuntia ei pidetä 20.8 ja 27.8.**  
16.30-17.30 Body/Mia  
17.30-18.30 Dance/Mia  
18.30-19.30 Pump/Mari  
19.30-20.30 Yogaflow/Mari

## Klo PERJANTAI

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

**Ryhmäliikuntatunnit järjestetään kesäkuussa  
Tapanilan Urheilukeskuksessa liikuntasaleissa 1  
ja 2 sekä sisäpyöräilytilassa (Erätaalo). 1.7.-11.8  
välisenä aikana tunnit ovat monitoimihallissa  
(päärakennus). 12.8 alkaen tunnit ovat  
liikuntasaleissa 1 ja 2 sekä sisäpyöräilytilassa.**

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

**Anytimekortin hintaan sisältyvät kaikki esitteessä  
olevat tunnit. Anytimekortin tilaukset  
nettisivuiltamme tai puhelimitse. 10 x kortin ostot  
toimistolta.**

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

## Klo LAUANTAI

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

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

## HINNASTO:

-Kertamaksu 10 €  
-10 kerran kortti 75 €  
-kesä-elokuu anytimekortti 146 €

**Tunneilla on käytössä sähköinen  
kortinlukija. Muovisen jäsenkortin  
hintana on 5 €. Kortin voit lunastaa  
toimistosta. Voit myös ladata  
jäsenkortin puhelimeesi ilmaiseksi  
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/Kristiina 1.7./Sanna 8.7./Elise 15.7, 22.7, 29.7  
17.00-18.00 Powerbody/Mari 1.7./Sanna 8.7./Ulla  
18.00-19.00 Kiinteytys 1/Mari 1.7./Ulla  
19.00-20.00 Hiit-training/Mari 1.7./Ulla

## Klo TIISTAI

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

## Klo KESKIVIikko

10.00-11.00 Powerbody/Mari 3.7/  
Sanna 10.7., Ulla  
17.00-18.00 Kahvakuula/Sanna V.  
18.00-19.00 Kiinteytys/Sanna V.  
19.00-20.00/Dance/Leo

## Klo TORSTAI

10.00-11.00 Kiinteytys 1/Kristiina 4.7./Sanna 11.7.,  
Ulla  
18.00-19.00 Body/Mari 4.7./Sanna 11.7./Tiina  
19.00-20.00 Kiinteytys 1/Mari 4.7./Sanna  
11.7./Tiina

## Klo PERJANTAI

10.00-11.00 Hiit-training/Mari 5.7./Sanna 12.7., Ulla

**Ryhmäliikuntatunnit järjestetään kesäkuussa Tapanilan Urheilukeskuksessa liikuntasaleissa 1 ja 2 sekä sisäpyöräilytilassa (Erätalo). 1.7.-11.8 välisenä aikana tunnit ovat monitoimihallissa (päärakennus). 12.8 alkaen tunnit ovat liikuntasaleissa 1 ja 2 sekä sisäpyöräilytilassa. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, poikkeuksena sisäpyöräilytunnit.**

Anytimekortin hintaan sisältyvät kaikki esitteessä olevat tunnit. Anytimekortin tilaukset nettisivuiltamme tai puhelimitse. 10 x kortin ostot toimistolta.

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

## Klo LAUANTAI

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

## HINNASTO:

-Kertamaksu 10 €  
-10 kerran kortti 75 €  
-kesä-elokuu anytimekortti 146 €

Tunneilla on käytössä sähköinen kortinlukija. Muovisen jäsenkortin hinta on 5 €. Kortin voit lunastaa toimistosta. Voit myös ladata jäsenkortin puhelimeesi ilmaiseksi kirjautumalla MyClubiin tai tulostaa kortin paperille MyClub-järjestelmästä.

## Klo SUNNUNTAI

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