



## Maanantai

- 10.00-10.55 teematunti/tatamit 1+2/Ulla Savola (kiertoharj./fitball/hiit&core/body)
- 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/
- 19.00-19.55 kiertoharjoittelu/lis 3/
- 19.05-20.00 kehonhuolto/lis 1+2/Mari Ratilainen
- 20.00-21.00 äijäjooga/lis 1/Mari Ratilainen 15€/krt

## Tiistai

- 17.00-17.55 kiinteytys/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/studio/Mari Ratilainen 15€/krt

## 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 /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 15€/krt

## Torstai

- 17.00-17.55 body/lis1 /Katri Laakso
- 18.00-18.55 kiinteytys/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/lis 1/ Kirsi Kautto
- 17.00-17.50 sisäpyöräily perus/vaihtuva ohjaaja
- 18.00-18.55 pump/lis 1/vaihtuva ohjaaja
- 19.00-19.55 kiinteytys /lis 1/vaihtuva ohjaaja

## Lauantai

- 9.30-10.20 myride/vaihtuva ohjaaja
- 9.30-10.25 kiinteytys/lis 1/vaihtuva ohjaaja
- 10.30-11.25 body/lis 1+2/vaihtuva ohjaaja

## Sunnuntai

- 10.00-10.55 kiinteytys/lis 1+2/vaihtuva ohjaaja
- 12.00-12.55 latin sweat&fun/lis 1/Jacqueline Villa Millan
- 17.00-17.55 body/lis 1+2/vaihtuva ohjaaja
- 17.45-18.45 rentouttava jooga/lis 4/Sirpa Kuosmanen 15€/krt
- 18.00-18.55 äijätunti/lis 1/vaihtuva ohjaaja
- 18.05-18.55 sisäpyöräily teema/vaihtuva ohjaaja
- 19.00-19.55 kehonhuolto/lis 1/vaihtuva ohjaaja

## Hinnasto

- 10 € / krt, 10x kortti 80 €
- jooga 15 € / krt, 5x joogakortti 75 €
- Anytimekortti 245 € (voimassa 10.1.-30.4. sisältää yllä olevat tunnit).
- Anytimekortilla -50 % lyhytkurssien kurssimaksuista sekä teematunneista.

**Anytimekorttien tilaukset verkkokaupasta nettisivuilta [tapanilanera.fi](http://tapanilanera.fi) tai puhelimitse 029 1934 200.**

**Kertamaksutunneille ei tarvitse ilmoittautua, poikkeuksena sisäpyöräily- ja kiertoharjoittelutunnit sekä äijätreeni, joihin paikka varataan myClubista.**

**Pidätämme oikeudet muutoksiin.**