



Tanssilliset tunnit

Afro

Alkeet ti klo 17.45–18.45/ls 2/Outi Kallinen

Alkeisjatko ti klo 18.45–19.45/ls 2/Outi Kallinen

Jatko klo ti klo 19.45–21.00/ls 2/Outi Kallinen

125 € 60 min, 155 €/75 min

Joogatunnit

Iyengarjooga

Jatko ma klo 18.30–19.45/ls 4/Timo Kurvi

Alkeisjatko ma klo 19.45–21.00/ls 4/Timo Kurvi

155 €/75 min

Äijäjooga*

Ma klo 20.00–21.00/ls 1/Mari Ratilainen

125 €/60 min

Yogaflow*

Ti klo 20.05–21.00/studio/Mari Ratilainen

ke klo 19.15–20.15/ls 4/Saila Juntunen

125 €/60 min

Hengittävä jooga

Ti klo 19.30–20.45/ls 4/Raija Laaksonen

155 €/75 min

Rentouttava jooga*

Su klo 17.45–18.45/ls 4/Sirpa Kuosmanen

125 €/60 min

Tai-ji

Jatko 1 to klo 19.00–20.00/ls 4/Sami Mänty-Aho

Jatko 2 to klo 20.00–21.00/ls 4/Sami Mänty-Aho

125 €/60 min

Pilates

Ma klo 18.30–19.30 jatko/mosatila/Sanna Palas-Lassila

Ma klo 19.30–20.30 alkeet/ Sanna Palas-Lassila

La klo 12.00–13.15 alkeisjatko/ls 4/Airi Juvonen

125 €/60 min, 155 €/75 mi

***merkityille tunneille pääsee myös anytimekortilla, kertamaksulla 15 €/60 min (maksu käteisellä ohjaajalle) ja 5 x joogakortilla.**

Ilmoittautuminen kevätkauden kurssille 7.12. klo 8.30 alkaen

www.tapanilanera.fi/ryhmaliikunta/aikuiset tai puh. 029 1934 200.