



Maanantai

- 10.00-10.55 Kiinteytys /ls 1/ Marjut Alanko
- 17.00-17.55 Kiinteytys /ls 1/ Kirsi Kautto
- 18.00-18.55 Kahvakuula /ls 1/ Mari Ratilainen
- 19.00-19.55 Yogaflow /ls 1/ Mari Ratilainen

Tiistai

- 10.00-10.55 Body /ls 1/ Marjut Alanko
- 11.00-11.55 Core+streching /ls 1/ Marjut Alanko
- 17.00-17.55 Bodycore /ls 1/ Sanna Vainio
- 18.00-18.55 Kiinteytys /ls 2/ Sanna Vainio
- 18.00-18.55 Powerstep /ls 1/ Mari Ratilainen
- 19.00-19.55 Kehonhuolto/ls 1/ Mari Ratilainen

Keskiviikko

- 10.00-10.55 Kiinteytys/ls 1/Kirsi Kautto
- 17.00-17.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Marjut Alanko
- 18.00-18.55 Dancemix /ls 1/ Marjut Alanko
- 19.00-19.55 Pump /ls 1/ Marjut Alanko

Torstai

- 10.00-10.55 Body 1 /ls 1/ Kirsi Kautto
- 17.00-17.55 Kiinteytys /ls 1/ Marjut Alanko
- 18.00-18.55 Kahvakuula /ls 1/ Marjut Alanko
- 19.00-19.55 Salsa /ls 1/ Leonid Monet



Perjantai

10.00-10.55 Dancemix /ls 1/ Marjut Alanko

Lauantai

9.30-10.25 Kiinteytys /ls 1/ vaihtuva ohjaaja

10.30-11.25 Body /ls 1/ vaihtuva ohjaaja

Sunnuntai

12.00-12.55 Latin sweat&fun /ls 1/ Jacqueline Villa Millan

17.00-17.50 Sisäpyöräily Teema / vaihtuva ohjaaja

18.00-18.55 Body /ls 1/ vaihtuva ohjaaja

19.00-19.55 Dancemix /ls 1/ Leonid Monet

Hinnasto

- 10 € / krt, 10x kortti 80 €
- jooga 15 € / krt, 5x joogakortti 75 €
- Anytimekortti 199€ (voimassa 24.5.-28.8.)

Anytimekorttien tilaukset verkkokaupasta tapanilanera.fi tai puhelimitse 029 1934 200.

Kesän tunneille ei tarvitse ennakoilmoittautua.

Juhannusviikonloppuna 24.6.-26.6. ei ole ohjattuja tunteja.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.