

**Tapanilan Erä ry**  
**Eläkeikäisten ryhmäliikuntaohjelma**  
**24.5. - 23.6.2022**



**Maanantai**

9.00-10.00 Kiertoharjoittelu /ls 2+3/ Marjut Alanko  
12.00-13.00 Pilates /ls 1/ Airi Juvonen

**Tiistai**

9.00-10.00 Kiertoharjoittelu /ls 2+3/ Marjut Alanko  
11.00-12.00 Core+streching /ls 1/ Marjut Alanko

**Keskiviikko**

11.00-12.00 Lihaskuntotunti /ls 1/ Kirsi Kautto

**Torstai**

11.00-12.00 Kiertoharjoittelu /ls 2+3/ Kirsi Kautto

**Hinnasto:**

- Anytimekortti 49€ (sisältää kaikki eläkeikäisten tunnit)
- Kertamaksu 7 €/10 € (pilates)

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

**Pidätämme oikeudet muutoksiin.**

**Tapanilan Erä ry**  
**[www.tapanilanera.fi](http://www.tapanilanera.fi)**  
**puh. 029 1934 200**