

Tapanilan Erä ry

Eläkeikäisten ryhmäliikuntaohjelma

Syyskausi 29.8. - 11.12.2022



Maanantai

- 9.00-9.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Kirsi Kautto
10.00-10.55 Teemajumppa /ls 1/ Marjut Alanko
10.00-10.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Rasmus Kautto
11.00-11.55 Kuntojumppa /ls 1/ Eija Lehtinen
11.10-12.05 Sisäpyöräily+core / Marjut Alanko
12.00-12.55 Pilates /ls 1/ Airi Juvonen

Tiistai

- 9.00-9.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Marjut Alanko
10.00-10.55 Lihaskuntotunti /ls 1/ Kirsi Kautto
11.00-11.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Julia Salonen
11.10-12.05 Core+stretching /ls 1/ Marjut Alanko

Keskiviikko

- 9.00-9.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Rasmus Kautto
10.00-10.55 Dance+core /ls 1/ Kirsi Kautto
10.00-10.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Rasmus Kautto
11.00-11.55 Kehonhuolto /ls 1/ Kirsi Kautto
14.30-15.25 Kuntonyrkkeily /nyrkkeilysali/ Oleg Kornevits

Torstai

- 9.00-9.55 Jooga /ls 1/ Mari Ratilainen
10.00-10.55 Voimatreeni /ls 1/ Mari Ratilainen
10.00-10.55 Kiertoharjoittelu (kevennetty) /ls 3/ Marjut Alanko
11.00-11.55 Bailatino /ls 1/ Kirsi Mattsson
11.00-11.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Marjut Alanko
12.00-12.55 Asahi /ls 1/ Airi Juvonen

Perjantai

- 9.00-9.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Rasmus Kautto
12.00-12.55 Jooga /ls 4/ Sirpa Kuosmanen

Hinnasto:

- Jumppa- ja kiertoharjoittelutunnit 1x/vko 78€
- Asahi, jooga, pilates ja tanssitunnit 1x/vko 95€
- Anytimekortti 165€ (sisältää kaikki eläkeikäisten tunnit)
- 10x kortti 80€
- Kertamaksu 10 €

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

Pidätämme oikeudet muutoksiin.