

Maanantai

- 17.00-17.55 Body /ls 1/ Kirsi Kautto
- 17.00-17.50 Myride / Mari Ratilainen
- 18.00-18.55 Powerstep /ls 1/ Mari Ratilainen
- 18.00-18.55 Combat /ls 2/ Niina Aaltonen
- 19.00-19.55 Kehonhuolto /ls 1/ Mari Ratilainen
- 19.00-19.55 Kehonpainotreeni /ls 2/ Niina Aaltonen
- 20.00-20.55 Äijäjooga /ls 1/ Mari Ratilainen

Tiistai

- 10.00-10.55 Kotiäitien treeni /tatami/ Marjut Alanko
- 11.10-12.05 Core+stretching /ls 1/ Marjut Alanko

- 17.00-17.55 Kiinteytys /ls 1/ Sanna Vainio
- 17.00-17.55 Kahvakuula /ls 2/ Mari Ratilainen
- 18.00-18.55 Bodycore /ls 1/ Sanna Vainio
- 18.05-18.55 Sisäpyöräily perus / Mari Ratilainen
- 19.00-19.55 Pump /ls 1/ Katja Räikkönen
- 19.00-19.55 Kevennetty kiinteytys /Staffansby lågstadieskola/ Eija Lehtinen
- 19.05-20.00 Yogaflow /ls 4/ Mari Ratilainen

Keskiviikko

- 17.00-17.55 Teematunti /ls 1/ vaihtuva ohjaaja
- 17.00-17.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Marjut Alanko
- 17.00-17.55 Kehonhuolto /mosatila/ Sanna Niemi
- 18.00-18.55 Kiinteytys /ls 1/ Saila Juntunen
- 18.00-18.55 Äijätreeni /ls 3/ Marjut Alanko
- 18.05-19.00 Kahvakuula /ls 2/ Sanna Niemi
- 19.00-19.55 Dancemix /ls 1/ Marjut Alanko
- 19.05-20.00 FasciaMethod /ls 4/ Saila Juntunen

Torstai

- 17.00-17.55 Body /ls 1/ Marjut Alanko
- 18.00-18.55 Toiminnallinen treeni /ls 1/ Marjut Alanko
- 18.00-18.55 Kevennetty kiinteytys /ls 2/ Leena Maasalo
- 19.00-19.55 Pump /ls 1/ Julia Salonen
- 19.00-19.55 Salsa /ls 2/ Leonid Monet



Perjantai

- 10.00-10.55 Kiinteytys /ls 1/ Kirsi Kautto
- 17.00-17.50 Myride / vaihtuva ohjaaja
- 18.00-18.55 Body /ls 1/ vaihtuva ohjaaja
- 19.00-19.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ vaihtuva ohjaaja

Lauantai

- 9.30-10.25 Kiinteytys /ls 1/ vaihtuva ohjaaja
- 9.30-10.20 Sisäpyöräily perus / vaihtuva ohjaaja
- 10.30-11.25 Body /ls 1/ vaihtuva ohjaaja

Sunnuntai

- 10.00-10.55 Kiinteytys /ls 1/ vaihtuva ohjaaja
- 12.00-12.55 Latin sweat&fun /ls 1/ Jacqueline Villa Millan
- 17.00-17.55 Body /ls 1/ vaihtuva ohjaaja
- 18.00-18.55 Äijätunti /ls 1/ vaihtuva ohjaaja
- 18.00-18.50 Sisäpyöräily teema / vaihtuva ohjaaja
- 18.00-18.55 Rentouttava jooga /ls 4/ Sirpa Kuosmanen
- 19.00-19.55 Dancemix /ls 1/ Leonid Monet
- 19.00-19.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ vaihtuva ohjaaja

Hinnasto

- 10 € / krt, 10x kortti 80 €
- jooga 15 € / krt, 5x joogakortti 75 €
- Anytimekortti 245€ (voimassa 29.8.-11.12.2022)

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

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

Pidätämme oikeudet muutoksiin.