

Tapanilan Erä ry

Aikuisten kausimaksutunnit

Kevätkausi 9.1.-30.4.2023

Pilates

Ma klo 19.00-20.00 Jatko /Mosatila/ Sanna Palas-Lassila

Ma klo 20.00-21.00 Alkeet /Mosatila/ Sanna Palas-Lassila

La klo 11.30-12.45 Alkeisjatko /Is 4/ Airi Juvonen

Iyengarjooga

Ma klo 18.30-19.45 Jatko /Is 4/ Timo Kurvi

Ma klo 19.45-21.00 Alkeisjatko /Is 4/ Timo Kurvi

Äijäjooga *

Ma klo 20.00-20.55 /Is 1/ Mari Ratilainen

Yogaflow *

Ti klo 19.05-20.00 /Is 4/ Mari Ratilainen

FasciaMethod *

Ke klo 19.05-20.00 /Is 4/ Saila Juntunen

Rentouttava Jooga *

Su klo 18.00-18.55 /Is 4/ Sirpa Kuosmanen

Afro

Ti klo 18.45-19.45 Alkeisjatko /Is 2/ Outi Kallinen

Ti klo 19.45-21.00 Jatko /Is 2/ Outi Kallinen

Tai-ji

To klo 19.00-20.00 Jatko 1 /Is 4/ Sami Mänty-Aho

To klo 20.00-21.00 Jatko 2 /Is 4/ Sami Mänty-Aho

Baletti

Su klo 18.30-19.45 /Mosatila/ Liinu Virkamäki

Hinnat: 125€ / 55-60min. ja 155€ / 75min.

*merkityille tunneille pääsee myös anytimekortilla, 5x -joogakortilla tai kertamaksulla 15€.