

# Tapanilan Erä ry

## Eläkeikäisten ryhmäliikuntaohjelma

### Kevätkausi 9.1. - 30.4.2023



#### Maanantai

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

#### Tiistai

- 9.00-9.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Sanna Niemi  
10.00-10.55 Lihaskuntotunti /ls 1/ Kirsi Johansson  
11.00-11.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Julia Salonen  
11.05-12.00 Kehonhuolto /ls 1/ Sanna Niemi

#### Keskiviikko

- 9.00-9.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Rasmus Kautto  
10.00-10.55 Dance+core /ls 1/ Kirsi Johansson  
10.00-10.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Rasmus Kautto  
11.00-11.55 Kehonhuolto /ls 1/ Kirsi Johansson  
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/ Sanna Niemi  
11.00-11.55 Bailatino /ls 1/ Kirsi Mattsson  
11.00-11.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Sanna Niemi  
12.00-12.55 Asahi /ls 1/ Airi Juvonen

#### Perjantai

- 9.00-9.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Rasmus Kautto ja Julia Salonen  
10.00-10.55 Kuntosalitreeni (haastava) /ls 3/ Rasmus Kautto ja Julia Salonen  
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 176€ (sisältää kaikki eläkeikäisten tunnit)
- 10x kortti 80€
- Kertamaksu 10 €

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

**Pidätämme oikeudet muutoksiin.**