

ELÄKEIKÄISTEN RYHMÄLIIKUNTA 2.9.-13.12.2019

Klo MAANANTAI

09.00-10.00 Kiertoharjoittelu/LS 1-3/Tobias Heikkilä
10.00-11.00 Kiertoharjoittelu/LS 1-3/Tobias Heikkilä
11.00-12.00 Kuntojumppa/ LS 1+2/Kirsi Kautto
11.10-12.10 Sisäpyöräily+keskivartalo/SP+tatami/Ulla Savola
12.00-13.00 Pilates/LS 1/Airi Juvonen

Klo TIISTAI

09.00-10.00 Kiertoharjoittelu/ LS 2+3/Sanna Niemi
10.00-11.00 Kiertoharjoittelu kevennetty/LS2+3 Sanna Niemi
10.00-11.00 Lihaskuntotunti/LS 1/Kirsi Kautto
11.00-12.00 Kehonhuolto/LS 1/Kirsi Kautto
11.00-12.00 Kiertoharjoittelu/LS 2+3/Tobias Heikkilä

Klo KESKIVIIKKO

09.00-10.00 Kiertoharjoittelu/LS 2+3/Kirsi Kautto
10.00-11.00 Teemajumppa/LS 1+2/Sanna, Tobias
11.00-12.00 Kiertoharjoittelu/LS 2+3 Sanna Niemi
11.00-12.00 Kahvakuula/LS 2/Tobias Heikkilä
12.00-13.00 Kehonhuolto/LS 1/Sanna Niemi

Klo TORSTAI

09.00-10.00 Kiertoharjoittelu/LS2+3/Ulla Savola
10.00-11.00 Kiertoharjoittelu kevennetty/LS 2+3 /Ulla Savola
10.00-11.00 Ryhtiä rankaan+core/LS 1/Kirsi Kautto& Tobias Heikkilä
11.00-12.00 Pump/ LS 1/Ulla Savola
12.00-13.00 Asahi/tatami/Airi Juvonen
12.00-13.00 Bailatino/LS 1/Kirsi Matsson

Klo PERJANTAI

09.00-10.00 Kiertoharjoittelu/LS 2+3/Tobias Heikkilä
11.00-12.00 Kuntonyrkkeily/Nyrkkeilytila/ Tobias Heikkilä
12.10-13.10 Jooga/LS 4/Sirpa Kuosmanen

HINNASTO:

-kertamaksu 7 €
-jumppa- ja kiertoharjoittelutunnit 1x viikossa 72 €
-asahi, pilates, jooga, tanssitunnit 1 x viikossa 90 €
-anytimekortti 150 € (sisältää kaikki yllä olevat tunnit)

Olemme siirtyneet sähköiseen kortinlukujärjestelmään.

Muovisen jäsenkortin hinta on 5 €. Kortin voit lunastaa toimistosta.

Voit myös ladata jäsenkortin puhelimeesi ilmaiseksi (QR-koodi) kirjautumalla MyClubiin tai tulostaa kortin paperille MyClub-järjestelmästä.

Ohjaaja lukee kortin ennen tunnin alkua.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Ryhmäliikuntatunnit järjestetään Tapanilan Urheilukeskuksessa, Erätie 3, liikuntasaleissa 1-4, sisäpyöräilytilassa ja nyrkkeilytilassa (päärakennus).

Toimiston aukioloajat:

Ma 8.30-16.30 (syyskuussa myös 18.05-19.00)
Ti 8.30-19.00
Ke 8.30-19.00
To 8.30-16.30 (syyskuussa klo 19.00 asti)
Pe 8.30-16.30

