



Maanantai

- 17.00-17.55 Body /ls 1/ Kirsi Johansson
- 17.00-17.50 Myride / Mari Ratilainen
- 18.00-18.55 Powerstep /ls 1+2/ Mari Ratilainen
- 19.00-19.55 Kehonhuolto /ls 1+2/ Mari Ratilainen
- 20.00-20.55 Äijäjooga /ls 1/ Mari Ratilainen

Tiistai

- 11.05-12.00 Kehonhuolto /ls 1/ Sanna Niemi

- 17.00-17.55 Kiinteytys /ls 1/ Sanna Vainio
- 17.00-17.55 Kahvakuula /ls 2/ Mari Ratilainen
- 18.00-18.55 Dance+core /ls 1/ Sanna Vainio
- 18.05-18.55 Sisäpyöräily perus / Mari Ratilainen
- 19.00-19.55 Pump /ls 1/ Julia Salonen
- 19.00-19.55 Kevennetty kiinteytys /Staffansby lägstadieskola/ Eija Lehtinen
- 19.05-20.00 Yogaflow /ls 4/ Mari Ratilainen

Keskiviikko

- 10.00-10.55 Kotiäitien treeni /tatami/ Sanna Niemi

- 17.00-17.55 Kehonhuolto /ls 1/ Sanna Niemi
- 17.00-17.55 Kiertoharjoittelu /ls 3/ Marjut Alanko
- 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 Ryhtiä rankaan /ls 1/ Julia Salonen
- 19.05-20.00 FasciaMethod /ls 4/ Saila Juntunen

Torstai

- 17.00-17.55 Body /ls 1/ Marjut Alanko
- 18.00-18.55 Dancemix /ls 1/ Marjut Alanko
- 18.00-18.55 Kahvakuula /ls 2/ Niina Aaltonen
- 19.00-19.55 Salsa /ls 1/ Leonid Monet
- 19.00-19.55 Core + stretching /ls 2/ Niina Aaltonen



Perjantai

10.00-10.55 Kiinteytys /ls 1/ Kirsi Johansson

17.00-17.50 Myride / vaihtuva ohjaaja

18.00-18.55 Body /ls 1/ 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

Hinnasto

- 10€ / krt, 10x kortti 80€
- jooga/fasciamethod 15€ / krt, 5x joogakortti 75€
- Anytimekortti 260€ (voimassa 9.1.-30.4.2023)

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

Ryhmäliikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua, poikkeuksena sisäpyöräily- ja kiertoharjoittelutunnit sekä äijätreeni, joihin paikan voi varata MyClubin kautta.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.