

ELÄKEIKÄISTEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT 3.5.-31.5.2023

MAANANTAI

10.00-11.00 Kiertoharjoittelu/ls 2+3/Rasmus Kautto

12.00-13.00 Pilates/ls 1/Airi Juvonen

TIISTAI

10.00-10.55 Lihaskuntotunti/ls 1/Kirsi Johansson

11.00-11.55 Kehonhuolto/ls1/Sanna Niemi

KESKIVIIKKO (EI TUNTEJA 10.5)

9.00-10.00 Kiertoharjoittelu/ls 2+3/Rasmus Kautto

10.00-11.00 Keskivartalotreeni/ls 1/Sanna Niemi

TORSTAI (EI TUNTEJA 18.5)

10.00-11.00 Lihaskuntotunti/ls 1/Sanna Niemi

11.00-12.00 Kiertoharjoittelu/ls 2+3/Sanna Niemi

12.00-13.00 Asahi/Airi Juvonen (tunti ulkona, kokoontuminen Erän toimiston edessä)

PERJANTAI

10.00-11.00 Kiinteytys/ls 1/Kirsi Johansson (kovatempoinen tunti)

ELÄKEIKÄISTEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT 1.6.-22.6.2023

MAANANTAI

9.00-10.00 Kiertoharjoittelu/ls 2+3/Sanna Niemi

TIISTAI

10.00-10.55 Kiertoharjoittelu/ls 2+3/Sanna Niemi

11.00-11.55 Kehonhuolto/ls 1/Sanna Niemi

KESKIVIIKKO

11.00-11.55 Lihaskuntotunti/ls 1/Kirsi Johansson

TORSTAI

9.00-10.00 Voimatreeni/ls 1/Sanna Niemi

HINNASTO:

- Touko-kesäkuu (3.5.-22.6) anytimekortti 80 €
- 10 x kortti 80 €
- Pilates kurssi (4 x kurssi) 28 €
- Asahi kurssi (3 x kurssi) 21 €

