

# AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

## Kesäkuu - Elokuu 2024

### Kesäkuu

#### Ma

10.00-10.55 Kiinteytys / Kirsi / Sali 1  
17.00-17.55 Kiinteytys / Kirsi / Sali 1  
18.00-18.55 Kahvakuula / Mari / Sali 2  
19.00-19.55 Jooga / Mari / Sali 1

#### Ti

10.00-10.55 Body / Kirsi, Henna, Marjut / Sali 1  
11.00-11.55 Kehonhuolto / Kirsi, Henna, Marjut / Sali 1  
17.00-17.55 Kiinteytys / Sanna / Sali 1  
18.00-18.55 Body / Sanna / Sali 1

#### Ke

10.00-10.55 Ryhtiä rankaan / Kirsi, Henna, Marjut / Sali 1  
17.00-17.55 Kiertoharjoittelu / Rasmus / Sali 3  
18.00-18.55 Kiinteytys / Mari / Sali 1  
19.00-19.50 Sisäpyöräily / Mari / Sisäpyöräily sali  
19.00-19.55 Pump / Anne, Marjut / Sali 1

#### To (20.6. ei iltatunteja)

10.00-10.55 Body / Kirsi / Sali 1  
17.00-17.55 Intervallibody / Marjut / Sali 1  
18.00-18.55 Core + stretching / Marjut / Sali 1  
19.00-19.55 Salsa / Leonid / Sali 1

#### Pe (21.6. ei tuntia)

10.00-10.55 Kiinteytys / Kirsi / Sali 1

#### La (22.6. ei tunteja)

9.30-10.20 Sisäpyöräily / Vaihtuva / Sisäpyöräily sali  
10.30-11.25 Body / Vaihtuva / Sali 1

#### Su (23.6. ei tunteja)

10.00-10.55 Kiinteytys / Vaihtuva / Sali 1  
12.00-12.55 Latin / Jacqueline / Sali 1  
18.00-18.55 Intervallibody / Vaihtuva / Sali 1  
19.00-19.55 Kiinteytys / Vaihtuva / Sali 1

### Heinäkuu

#### Ma

10.00-10.55 Kiinteytys / Sali 1  
18.00-18.55 Intervallibody / Sali 1  
19.00-19.55 Kehonhuolto / Sali 1

#### Ti

10.00-10.55 Body / Sali 1  
11.00-11.55 Kehonhuolto / Sali 1  
17.00-17.55 Kiinteytys / Sali 1  
18.00-18.55 Body / Sali 1

#### Ke

10.00-10.55 Kiinteytys / Sali 1  
17.00-17.55 Kiertoharjoittelu / Sali 3  
18.00-18.55 Kiinteytys / Sali 1  
19.00-19.50 Sisäpyöräily / Sisäpyöräily sali

#### To

10.00-10.55 Body / Sali 1  
17.00-17.55 Body / Sali 1  
18.00-18.55 Core + Stretching / Sali 1

#### Pe

10.00-10.55 Kiinteytys / Sali 1

#### La

10.30-11.25 Body / Sali 1

#### Su

18.00-18.55 Intervallibody / Sali 1

Heinäkuun ohjaajatiedot päivitetään viikkokohtaisesti nettisivujen kalenteriin sekä ilmoitustaululle viimeistään kaksi viikkoa ennen kyseisen viikon alkua.  
Ohjaajina Erän tutut ohjaajat.

**Katso toinen  
puoli**



Tapanilan Erä  
Erätie 3, 00730 Helsinki

puh. 029 193 4200  
era@tapanilanera.fi

www.tapanilanera.fi

# AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

## Kesäkuu - Elokuu 2024

### Elokuu

#### Ma

17.00-17.55 Kiinteytys / Kirsi / Sali 1  
17.00-17.50 Sisäpyöräily / Marjut, Mari / Sisäpyöräily sali  
18.00-18.55 Kahvakuula / Marjut, Mari / Sali 2  
19.00-19.55 Kehonhuolto / Henna, Mari / Sali 1

#### Ti

11.00-11.55 Kehonhuolto / Kirsi, Henna, Marjut / Sali 1  
17.00-17.55 Kiinteytys / Sanna / Sali 1  
18.00-18.55 Body / Sanna / Sali 1  
19.00-19.55 Ryhtiä rankaan / Henna / Sali 1

#### Ke

17.00-17.55 Kiertoharjoittelu / Rasmus / Sali 3  
18.00-18.55 Kiinteytys / Kirsi, Mari / Sali 1  
19.00-19.55 Pump / Anne, Mari / Sali 1

#### To (15.8. ei tunteja)

17.00-17.55 Body / Marjut / Sali 1  
18.00-18.55 Core + Stretching / Marjut / Sali 1  
19.00-19.55 Salsa / Leonid / Sali 1

#### Pe

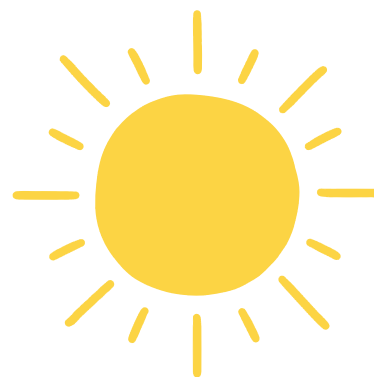
10.00-10.55 Kiinteytys / Kirsi / Sali 1  
18.00-18.55 Body / Vaihtuva / Sali 1

#### La

9.30-10.20 Sisäpyöräily / Vaihtuva / Sisäpyöräily sali  
10.30-11.25 Body / Vaihtuva / Sali 1

#### Su

10.00-10.55 Kiinteytys / Vaihtuva / Sali 1  
12.00-12.55 Latin / Jacqueline / Sali 1  
18.00-18.55 Intervallibody / Vaihtuva / Sali 1  
19.00-19.55 Kehonhuolto / Vaihtuva / Sali 1



### Hinnasto:

Anytime 170€  
Voimassa 1.6.-1.9.2024

10x -kortti 85€  
Voimassa 180 vrk

Vuoden 2024 jäsenmaksu 10€



**Ilmoittaudu  
tapanilanera.fi**



Tapanilan Erä  
Erätie 3, 00730 Helsinki

puh. 029 193 4200  
era@tapanilanera.fi

www.tapanilanera.fi