



Tapanilan Erän eläkeikäisten ryhmäliikunta

7.1.-30.4.2020

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/LS 2+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 ja Tobias
11.00-12.00 Kiertoharjoittelu/LS 2+3/Sanna Niemi
11.00-12.00 Kahvakuula/Tobias Heikkilä
12.00-13.00 Kehonhuolto/LS 1/Sanna Niemi

klo Torstai

- 09.00-10.00 Kiertoharjoittelu/LS 2+3/Ulla Savola
10.00-11.00 Kiertoharjoittelu kevennetty/LS 2+3/Ulla Savola
10.00-11.00 Ryhtiä rankaan+core/LS 1/Kirsi ja Tobias
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 Mattson

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 €/10 € (asahi, pilates, jooga, bailatino)

-jumppa- ja kiertoarjoittelutunnit
1 x viikossa 72 €

-asahi, pilates, jooga, bailatino

1 x viikossa 90 €

-anytimekortti 150 € (sisältää kaikki eläkeikäisten tunnit)

Meillä on käytössä sähköinen kortinlukujärjestelmä.

Jokaisella jäsenellämme tulee olla jäsenkortti, joka luetaan ohjaajan toimesta ennen tunnin alkua. Mikäli et käy korvaamassa tunteja, et tarvitse jäsenkorttia.

Muovisen jäsenkortin hinta on 5 € ja kortin voi lunastaa toimistosta. Jäsenkortin voi myös ladata puhelimeen kirjautumalla myClubiin tai tulostaa kortin paperille myClub-järjestelmästä.

Toimiston aukioloajat:

ma klo 8.30-16.30

ti-ke klo 8.30-19.00

to klo 8.30-16.30

pe klo 8.30-16.30