

# Eläkeikäisten ryhmäliikunta

**TOUKOKUU 2.5.-30.5.2025**



## Ma

klo 9.00	Kiertoharjoittelu	Sali 3	Henna
klo 10.00	Teema	Sali 1	Marjut
klo 11.00	Kehonhuolto	Sali 1	Henna

## Ti

klo 9.30	Kuntosalitreeni	Sali 3	Rasmus
klo 10.00	Lihaskuntotunti	Sali 1	Kirsi
klo 12.00	Kiertoharjoittelu	Sali 3	Henna

## Ke

klo 9.00	Kiertoharjoittelu	Sali 3	Henna
klo 11.00	Ryhtiä rankaan	Sali 1	Henna

## To

klo 10.00	Kiertoharjoittelu	Sali 3	Rasmus, Marjut, Kirsi
klo 11.00	Jättipallo	Sali 1	Rasmus, Marjut, Kirsi

## Pe

klo 10.00	Kiinteytys	Sali 1	Kirsi, Henna
klo 10.00	Kuntosalitreeni	Sali 3	Rasmus

## **HINNASTO:**

**Kesäkauden Anytime -kortti** (2.5.-29.8.2025) 108€ + Tapanilan Erä ry:n vuoden 2025 jäsenmaksu 12€. (HUOM! Kesätauko tunneista 20.6.-17.8.)  
**10x -kortti** 90€ + Vuoden 2025 jäsenmaksu 12€. (Kortti voimassa 180 vrk.)  
**Tutustumismaksu** (kertamaksu) 10€

