

RYHMÄLIIKUNTA HEINÄKUU 2025



MA	Klo 10.00 Klo 17.00 Klo 18.00	Body Kiinteytys Toiminnallinen treeni	Sali 1 Sali 1 Sali 1	Vaihtuva ohjaaja Mari R. / Marjut A. Mari R. / Marjut A.
TI	Klo 10.00 Klo 17.00 Klo 18.00	Kiinteytys Kiertoharjoittelu/Circuit Kiinteytys	Sali 1 Sali 1 (3) Sali 1	Vaihtuva ohjaaja Mari R. / Vaihtuva Mari R. / Vaihtuva
KE	Klo 10.00 Klo 17.00 Klo 17.30 Klo 18.00	Ryhtiä rankaan Step&Body Ulkotreeni Dancemix	Sali 1 Sali 1 Sali 1	Vaihtuva ohjaaja Jonna H. Marjut A. Jonna H.
TO	Klo 10.00 Klo 17.00 Klo 18.00	Body Body Ryhtiä rankaan	Sali 1 Sali 1 Sali 1	Vaihtuva ohjaaja Marjut A. Vaihtuva ohjaaja
PE	Klo 10.00	Kiinteytys	Sali 1	Vaihtuva ohjaaja
LA	Klo 10.30	Body	Sali 1	Vaihtuva ohjaaja
SU	Klo 18.00	Kiinteytys	Sali 1	Vaihtuva ohjaaja

Vaihtuva ohjaaja -tunneilla vuorottelevat Erän tutut ohjaajat!
Tarkemmat ohjaajatiedot päivittyvät nettisivujen kalenteriin / MyClubiin
lähempänä ajankohtaa.

Kesä-, heinä- ja elokuun Anytime -kortti 180€
10x -kortti 90€
Tutustumis- / Kertamaksu 10€

**+ Tapanilan Erä ry:n
vuoden 2025 jäsenmaksu 12€**

