

RYHMÄLIIKUNTA

ELOKUU 2025

| | | | | |
|----|-----------|---------------------------|------------|---------------------|
| MA | Klo 16.30 | Body | Sali 1 | Kirsi J. |
| | Klo 17.30 | Sisäpyöräily | | Mari R. |
| | Klo 17.30 | Kiinteytys | Sali 1 | Katri L. |
| | Klo 18.30 | Yogaflow | Sali 4 | Mari R. |
| | Klo 18.30 | Kahvakuula | Sali 1 | Katri L. |
| TI | Klo 17.00 | Kiertoharjoittelu/Circuit | Sali 2 (3) | Rasmus K. |
| | Klo 17.00 | Kiinteytys | Sali 1 | Henna U. |
| | Klo 18.00 | Kehonhuolto | Sali 1 | Henna U. |
| KE | Klo 17.00 | Step&Body | Sali 1 | Mari R. |
| | Klo 17.30 | Ulkotreeni | | Marjut A. |
| | Klo 18.00 | Kiinteytys | Sali 1 | Mari R. |
| | Klo 19.00 | Pump | Sali 1 | Anne A. |
| TO | Klo 17.00 | Body | Sali 1 | Marjut A. |
| | Klo 18.00 | Jättipallo | Sali 1 | Henna U. |
| | Klo 19.00 | Ryhtiä rankaan | Sali 1 | Henna U. |
| | Klo 19.00 | Salsa | Sali 2 | Leonid M. |
| PE | Klo 10.00 | Kiinteytys | Sali 1 | Kirsi J. / Henna U. |
| | Klo 18.00 | Body | Sali 1 | Vaihtuva ohjaaja |
| LA | Klo 9.30 | Sisäpyöräily | | Vaihtuva ohjaaja |
| | Klo 10.30 | Body | Sali 1 | Vaihtuva ohjaaja |
| SU | Klo 10.00 | Kiinteytys | Sali 1 | Vaihtuva ohjaaja |
| | Klo 17.00 | Kiertoharjoittelu/Circuit | Sali 1 (3) | Vaihtuva ohjaaja |
| | Klo 18.00 | Body | Sali 1 | Vaihtuva ohjaaja |

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

+ Tapanilan Erä ry:n vuoden 2025 jäsenmaksu 12€

