

# Aikuisten ryhmäliikuntaohjelma 7.1.-30.4.2020



## KLO MAANANTAI

10.00-11.00	Hiit+core/tatamit/Ulla Savola
16.15-17.00	Ryhti+core/LS 1/Tobias Heikkilä
17.00-18.00	Body/LS 1/Kirsi Kautto
17.55-18.55	Hiit+core/LS 2/Ulla Savola
18.00-19.00	Kiinteytys 2/LS 1/Riitta Kotamäki
18.00-18.50	Myride/Mari Ratilainen
19.00-20.00	Kehonhuolto/Studio/Sanna Niemi
19.00-20.00	Kiertoharjoittelu/LS 3/Ulla Savola
19.00-20.00	Powerstep/LS 1/Mari Ratilainen

## KLO TIISTAI

17.00-18.00	Kahvakuula/LS 2/Mari Ratilainen
17.15-18.15	Kiertoharjoittelu/LS 3/Tobias Heikkilä
17.45-18.45	Kehonhuolto/studio/Henni Huttunen & Leena Maasalo
18.00-19.00	Kiinteytys 1/LS 1+2/Sanna Vainio
18.30-19.30	Kevennetty kiinteytys/Malmin peruskoulu/Eija&Leena
18.30-19.20	Sisäpyöräily perus/Mari Ratilainen
19.00-20.00	Dance+core/LS 1+2/Sanna Vainio

## KLO KESKIVIIKKO

10.00-11.00	Kiertoharjoittelu/tatamit/Tobias Heikkilä & Sanna Niemi
17.00-18.00	Powerstep/LS 1/Kirsi Kautto
18.00-19.00	Kiinteytys/LS 1/Sanna Vainio
18.00-19.00	Äijätreeni/LS 3/Ulla Savola
18.00-19.00	Kiinteytys 1/Suutarinkylän peruskoulu (ent. Töyrynummen ala-aste)/Vaihtuva ohjaaja
19.00-20.00	Pump/LS 1/Ulla Savola
19.00-20.00	Hiit+core/LS 2/Leonid Monet
20.00-21.00	Dance/LS 1/Leonid Monet
20.05-20.55	Sisäpyöräily perus/Ulla Savola

## KLO TORSTAI

16.30-17.30	Kahvakuula/LS 2/Maija Laaksonen
17.30-18.30	Kehonhuolto/LS 1/Sanna Niemi
18.30-19.30	STRONG by Zumba®/LS 1/Jouni Ilonen
18.30-19.30	Kiertoharjoittelu/LS 3/Sanna Niemi
19.00-20.00	Chiball/mosatila/Leena Maasalo & Sirkku Iskanius
19.30-20.30	Zumba fitness®/LS 1/Jouni Ilonen

## KLO PERJANTAI

10.00-11.00	Kiinteytys/LS 1/Kirsi Kautto
17.00-17.50	Sisäpyöräily perus/Mari Ratilainen & Ulla Savola
18.00-19.00	Pump/LS 1/Mari Ratilainen & Ulla Savola
19.00-20.00	Kiinteytys 2/LS 1/Tiina Tynkkynen

## KLO LAUANTAI

9.30-10.20	Myride/vaihtuva ohjaaja
9.30-10.30	Kiinteytys 1/LS 1/vaihtuva ohjaaja
10.30-11.30	Intervallibody/LS 1+2/Vaihtuva ohjaaja
14.00-15.00	Zumba Toning® (parilliset viikot), Zumba Strong® (parittomat viikot)/LS 1/Jaana Pesonen
15.00-16.00	Latino (parilliset viikot), Zumba® (parittomat viikot)/LS 1/Jaana Pesonen

## KLO SUNNUNTAI

9.30-10.30	Kiinteytys 1/LS 1/Vaihtuva ohjaaja
10.30-11.30	Zumba®/LS 1/Jacqueline Villa Millan
15.30-16.30	Perhetreeni/tatami/Ulla Savola (1.3.-5.4)
17.00-18.00	Body/LS 1/Vaihtuva ohjaaja
18.00-19.00	Äijätunti/LS 1/Vaihtuva ohjaaja
18.00-19.00	Kiertoharjoittelu/LS 3/Vaihtuva ohjaaja
18.05-18.55	Sisäpyöräily teema/Vaihtuva ohjaaja
19.00-20.00	Kehonhuolto/LS 1/Vaihtuva ohjaaja

## JOOGA- JA PILATESTUNNIT

Näille tunneille anytimekortilla, 5 x joogakortilla tai kertamaksulla 15 €/60 min/18 €/75 min. Kertamaksu ohjaajalle käteisellä/liikuntaseteleillä. 10x kortti ei käy maksuvälineenä.

Ma klo 20.00-21.00	Äijäjooga/LS 1/Mari Ratilainen
Ti klo 19.30-20.30	Yogaflow/LS 4/Mari Ratilainen
Ke klo 18.15-19.15	Dynaaminen jooga/LS 4/Jaana Hoti
Ke klo 18.30-19.30	Pilates alkeet/Studio/Raija Laaksonen
Ke klo 19.15-20.30	Yin-jooga/LS 4/Jaana Hoti
Ke klo 19.30-20.30	Dynaaminen hatha-jooga/studio/Raija Laaksonen
To klo 18.00-19.00	Joogaa selän hyvinvoinnille/LS 4/Sirpa Kuosmanen
Su klo 17.45-18.45	Rentouttava jooga/LS 4/Sirpa Kuosmanen

## HINNASTO

Kertamaksu 10 €

Jooga/pilates kertamaksu 15 €/60 min, 18 €/75 min

10 x kortti 75 €

5 x joogakortti 75 €

Anytimekortti 245 € (sisältää kaikki esitteessä olevat tunnit)

Perhetreeni 15 €/perhe (72 €/kurssi)

Anytimekorttien tilaukset [tapanilanera.fi/ryhmaliikunta/aikuiset](http://tapanilanera.fi/ryhmaliikunta/aikuiset), verkkokaupasta kirjautumalla myClubiin tai puhelimitse 029 1934 200. 10 x korttien osto verkkokaupasta kirjautumalla myClubiin tai toimistolta. Kertamaksulla voit tulla suoraan tunnille (maksu käteisellä/liikuntaseteleillä ohjaajalle). Varaa paikka sisäpyöräily- ja kiertoharjoittelutunnille myClubista.

Tunnit järjestetään Tapanilan Urheilukeskuksessa, Erätalossa (liikuntasalit (LS) 1-4 ja sisäpyöräilytila) ja päärakennuksessa (mosatila ja studio).

Tapanilan Erä ry [www.tapanilanera.fi](http://www.tapanilanera.fi) puh. 029 1934 200