

RYHMÄLIIKUNTA TOUKOKUU 2026



MA	Klo 17.00	Perus Circuit	Sali 3	Vera S.
	Klo 17.30	Sisäpyöräily	Sisäpyöräily-sali	Mari R.
	Klo 18.35	Kiinteytys	Sali 1	Mari R.
	Klo 19.35	Jooga	Sali 1	Mari R.
TI	Klo 17.00	Kiinteytys	Sali 1	Sanna V.
	Klo 17.00	Voima Circuit	Sali 3	Rasmus K.
	Klo 18.00	Pump	Sali 1	Sanna V. / Katri L.
	Klo 18.10	Perus Circuit	Sali 3	Rasmus K.
	Klo 19.00	Core+venyttely	Sali 1	Katri L. / Vaihtuva
KE	Klo 17.00	Kahvakuula	Sali 2	Laura D.
	Klo 17.00	Toiminnallinen Circuit	Sali 3	Marjut A.
	Klo 18.05	Body	Sali 1	Marjut A.
	Klo 19.05	Ryhtiä rankaan	Sali 1	Henna U.
TO	Klo 17.00	Kiinteytys	Sali 1	Jonna H.
	Klo 18.00	Dancemix	Sali 1	Jonna H.
	Klo 18.15	Perus Circuit	Sali 3	Henna U.
	Klo 19.15	Kehonhuolto	Sali 1	Henna U.
PE	Klo 10.00	Kiinteytys	Sali 1	Henna U.
	Klo 11.00	Kehonhuolto	Sali 1	Henna U.
	Klo 17.00	Kiinteytys	Sali 1	Sanna V. / Anne A.
	Klo 18.00	Voima Circuit	Sali 3	Vera S. / Laura D.
LA	Klo 9.30	Sisäpyöräily	Sisäpyöräily-sali	Mari R. / Marjut A.
	Klo 10.30	Body	Sali 1	Mari R. / Marjut A.
	Klo 12.15	Latin sweat&fun	Sali 1	Jacqueline
SU	Klo 10.00	Kiinteytys	Sali 1	Vaihtuva ohjaaja
	Klo 17.00	Perus Circuit	Sali 3	Vaihtuva ohjaaja
	Klo 18.00	Intervallibody	Sali 1	Vaihtuva ohjaaja

Toukokuun Anytime -kortti
10x -kortti
Tutustumis- / Kertamaksu

80€
100€
15€

+ Tapanilan Erä ry:n vuoden 2026 jäsenmaksu 14€

