

# RYHMÄLIIKUNTA HEINÄKUU 2026



MA	Klo 10.00	Kahvakuula	Sali 1	
	Klo 17.00	Toiminnallinen treeni	Sali 1	
	Klo 18.00	Core + venyttely	Sali 1	
TI	Klo 10.00	Ryhtiä rankaan	Sali 1	Leonid M.
	Klo 17.00	Kiinteytys	Sali 1	
	Klo 18.00	Pump	Sali 1	
	Klo 19.00	Salsa	Sali 1	
KE	Klo 10.00	Body	Sali 1	
	Klo 17.00	Perus Circuit	Sali 3	
	Klo 18.05	Body	Sali 1	
TO	Klo 10.00	Core + venyttely	Sali 1	
	Klo 17.00	Body	Sali 1	
	Klo 18.00	Ryhtiä rankaan	Sali 1	
PE	Klo 10.00	Kiinteytys	Sali 1	
LA	Klo 10.30	Body	Sali 1	
SU	Klo 17.00	Perus Circuit	Sali 3	
	Klo 18.00	Kiinteytys	Sali 1	

Tunneilla vuorottelevat Erän tutut ohjaajat!  
Tarkemmat ohjaajatiedot päivittyvät nettisivujen kalenteriin /  
MyClubiin lähempänä ajankohtaa.

**Kesä-, heinä- ja elokuun Anytime -kortti** 185€  
**10x -kortti** 100€  
**Tutustumis- / Kertamaksu** 15€

**+ Tapanilan Erä ry:n  
vuoden 2026 jäsenmaksu 14€**

