

# RYHMÄLIIKUNTA

## ELOKUU 2026

MA	Klo 10.00	Kahvakuula	Sali 1	Marjut A.
	Klo 11.00	Kehonhuolto	Sali 1	Marjut A.
	Klo 17.00	Perus Circuit	Sali 3	Rasmus K.
	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.
	Klo 18.10	Perus Circuit	Sali 3	Rasmus K.
	Klo 19.00	Salsa	Sali 1	Leonid
KE	Klo 17.00	Kahvakuula	Sali 2	Laura D.
	Klo 17.30	Ulkotreeni		Marjut A.
	Klo 18.00	Kiinteytys	Sali 1	Henna U.
	Klo 19.00	Ryhtiä rankaan	Sali 1	Henna U.
TO	Klo 17.00	Body	Sali 1	Marjut A.
	Klo 17.30	Perus Circuit	Sali 3	Henna U.
	Klo 18.00	Dancemix	Sali 1	Marjut A.
	Klo 19.00	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	Vaihtuva ohjaaja
	Klo 18.00	Voima Circuit	Sali 3	Vaihtuva ohjaaja
LA	Klo 9.30	Sisäpyöräily	Sisäpyöräily-sali	Vaihtuva ohjaaja
	Klo 10.30	Body	Sali 1	Vaihtuva ohjaaja
	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

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

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

