

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.
	Ei tunteja 11.8. (Avoimet ovet)	Voima Circuit	Sali 3	Rasmus K.
	Klo 17.00	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€



Tapanilan Erä
Erätie 3, 00730 Helsinki

puh. 029 193 4200
era@tapanilanera.fi

www.tapanilanera.fi