

Maanantai

10.00-11.00 Body/studio/Kirsi Kautto
16.15-17.00 Kiinteytys/studio/Kristiina Liikanen
17.00-18.00 Dance+core/studio/Kirsi Kautto
18.00-19.00 Powerstep/studio/Mari Ratilainen
18.40-19.55 Iyengarjooga jatko/Is 4/Timo Kurvi (kurssi 4.5.-15.6.)
19.00-20.00 Yogaflow/studio/Mari Ratilainen
19.55-21.10 Iyengarjooga alkeisjatko/Is 4/Timo KUrvi (kurssi 4.5.-15.6.)

Tiistai

17.00-18.00 Kiinteytys/studio/Ulla Savola
18.00-19.00 Kahvakuula/studio/Mari Ratilainen
19.00-20.00 Powerbody/studio/Mari Ratilainen
19.00-20.00 Kehonhuolto/Is 4/Sanna Niemi

Keskiviikko

10.00-11.00 Kiertoharjoittelu/tatami/Sanna Niemi
17.00-18.00 Kiinteytys/studio/Sanna Vainio
18.00-19.00 Dance+core/studio/Sanna Vainio
18.00-18.50 Sisäpyöräily perus/Ulla Savola
19.00-20.00 Pump/studio/Ulla Savola

Torstai

10.00-11.00 Kiinteytys/studio/Ulla Savola/vain 21.5
17.00-18.00 Body/studio/Sanna Niemi/Mari Ratilainen 21.5
18.00-19.00 Kahvakuula/studio/Sanna Niemi/Mari Ratilainen 21.5
18.00-19.00 Joogaa selän hyvinvoinnille/Is 4/Sirpa Kuosmanen

Perjantai

10.00-11.00 Kiinteytys/studio/Kristiina Liikanen
17.00-17.50 Sisäpyöräily perus/Ulla 8.5 ja 22.5/Mari 15.5 ja 29.5
18.00-19.00 Pump/studio/Ulla/Ulla 8.5 ja 22.5/Mari 29.5 (ei tuntia 15.5)

Lauantai

9.30-10.20 Myride/Mari Ratilainen
9.30-10.30 Kiinteytys/studio/Sanna Vainio
10.30-11.30 Powerbody/studio/Mari Ratilainen

Sunnuntai

9.30-10.30 Kiinteytys/studio/Anne Aalto
17.00-18.00 Body/studio/Ulla Savola
18.00-19.00 Hiit+core/studio/Ulla Savola
18.00-19.00 Rentouttava jooga/Is 4/Sirpa Kuosmanen

Hinnasto:

Kertamaksu 10 € (maksu käteisellä ohjaajalle)

10 x kortti 75 €

Iyengarjooga kurssi 4.5.-15.6 85 €

Toukokuu anytimekortti 55 €

Touko-elokuu anytimekortti 186 €

Kesä-elokuu anytimekortti 146 €

Ryhmäliikuntatunnit järjestetään Tapanilan Urheilukeskuksessa, Erätie 3, studiossa, liikuntasalissa 4 ja sisäpyöräilytilassa. Tunnelle ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, poikkeuksena sisäpyöräilytunnit ja iyengarjooga kurssi johon ilmoittaudutaan myClubin kautta. Anytimekortin hintaan sisältyy kaikki muut tunnit paitsi iyengarjoogakurssi.

