

ELÄKEIKÄISTEN RYHMÄLIIKUNTA

TAPANILAN ERÄ

4.5.-29.5.2020

Maanantai

10.00-11.00 keskivartalotreeni/tatami/Sanna Niemi

11.00-12.00 kehonhuolto/las 4/Sanna Niemi

12.00-13.00 pilates/las 4/Airi Juvonen

Tiistai

10.00-11.00 kiertoarjoittelu/tatami/Kristiina Liikanen

11.00-12.00 kuntojumppa/tatami/Kristiina Liikanen

Keskiviikko

10.00-10.00 kiertoarjoittelu/studio/Kirsi Kautto (20.5 tunti tatamilla)

11.00-12.00 lihaskuntojumppa/studio/Kirsi Kautto (20.5 tunti tatamilla)

Perjantai

9.00-10.00 kiertoarjoittelu/tatami/Sanna

Hinnasto:

-toukokuu 38 € (sisältää kaikki ylläolevat tunnit)

-pilateskurssi 31 €

-kertamaksu 7 €/pilates 10 €

Syyskausi alkaa 31.8.2020. Syyskauden ohjelman löydät osoitteesta tapanilanera.fi elokuun alussa. Varaa ja vahvista osallistumisesi syksyn tunneille 3.8 alkaen.

Tapanilan Erä ry

029 1934 200

www.tapanilanera.fi

Facebook: Tapanilan Erä r.y.

Instagram: [tapanilaneraofficial](https://www.instagram.com/tapanilaneraofficial)

