

Maanantai

10.00-11.00 Body/studio/Kirsi Kautto 1.6, 8.6, 29.6/Sanna Niemi 15.6., 22.6 ja elokuu
17.00-18.00 Pump/monari/Mari Ratilainen
18.00-19.00 Functional training/monari/Mari Ratilainen
18.40-19.55 Iyengarjooga jatko/ls 4/Timo Kurvi (kurssi 4.5.-15.6)
19.00-20.00 Kehonhuolto/studio/Sanna Niemi
19.55-21.10 Iyengarjooga alkeisjatko/ls 4/Timo Kurvi (kurssi 4.5.-15.6)

Tiistai

10.00-11.00 Kiinteytys/studio/Kristiina Liikanen 2.6., 9.6., 4.8., 11.8./Kirsi Kautto 16.6., 23.6. (tuntia ei pidetä 18.8 ja 25.8)
17.00-18.00 Body/monari/Ulla Savola
18.00-19.00 Kiinteytys/monari/Mari Ratilainen
19.05-20.05 Yogaflow/ls 4/Mari Ratilainen
19.00-20.00 Hiit+core/monari/Maija Laaksonen

Keskiviikko

10.00-11.00 Body/studio/Kirsi Kautto 3.6., 10.6./Sanna Niemi 17.6., 24.6., 12.8. (tuntia ei pidetä 19.8 ja 26.8)
17.00-18.00 Powerbody/monari/Ulla Savola
18.00-19.00 Hiit+core/monari/Ulla Savola
19.00-20.00 Kehonhuolto/monari/Ulla Savola

Torstai (iltatunteja ei pidetä 18.6 eikä 13.8)

10.00-11.00 Kiinteytys/studio/Kristiina Liikanen 4.6., 11.6., 6.8., 13.8. /Sanna Niemi 18.6., 25.6 (tuntia ei pidetä 20.8 ja 27.8)
17.00-18.00 Body/monari/Sanna Niemi
18.00-19.00 Kahvakuula/monari/Sanna Niemi
18.00-20.00 Iyengarjooga johdantokurssi 6.8., 13.8., 20.8., 27.8/ls 4/Sirpa Kuosmanen
19.00-20.00 Kiinteytys/monari/Mari Ratilainen

Perjantai (tuntia ei pidetä 19.6)

10.00-11.00 Intervallibody/studio/Kirsi Kautto 5.6.,12.6/Sanna Niemi 26.6 ja elokuu

Lauantai (tunteja ei pidetä 20.6)

9.30-10.30 Kiinteytys/monari/Mari Ratilainen 6.6., 13.6.,1.8., 8.8./Ulla Savola 27.6.,15.8., 22.8., 29.8
10.30-11.30 Powerbody/monari/Mari Ratilainen 6.6., 13.6., 1.8., 8.8./Ulla Savola 27.6., 15.8., 22.8., 29.8

Sunnuntai (tunteja ei pidetä 21.6)

17.00-18.00 Body/monari/Ulla Savola
18.10-19.00 Hiit+core/monari/Ulla Savola
18.00-19.00 Rentouttava jooga/ls 4/Sirpa Kuosmanen (14.6 asti)

13.8 alkaen kaikki monarissa pidettävät tunnit siirtyvät pidettäväksi studioon.

Hinnasto:

Kertamaksu 10 € (maksu käteisellä ohjaajalle)

10 x kortti 75 €

Kesä-elokuu anytimekortti 146 €

Iyengarjooga johdantokurssi 6.8.-27.8. 80 €

Ryhmäliikuntatunnit järjestetään Tapanilan Urheilukeskuksessa, Erätie 3, monarissa (päärakennus, sisäänkäynti salibandytoimisto/nyrkkeily oven kohdalta), studiossa ja liikuntasalissa. 4. Anytimekortin hintaan sisältyy kaikki tunnit paitsi iyengarjooga kurssi.

Tapanilan Erä ry

029 1934 200

www.tapanilanera.fi

Facebook: Tapanilan Erä r.y.

Instagram: tapanilaneraofficial

