

Maanantai

10.00-11.00 Kiinteytys/monari/Sanna Vainio
17.00-18.00 Body/monari/Laura Pahlman
18.00-19.00 Hiit+core/monari/Laura Pahlman
19.00-20.00 Kiinteytys/monari/Tiina Tynkkynen

Tiistai

10.00-11.00 Body/monari/Kristiina Liikanen
16.30-17.30 Kiinteytys/monari/Sanna Vainio
17.30-18.30 Intervallibody/monari/Sanna Vainio
18.30-19.30 Salsa alkeet/monari/Leo Monet

Keskiviikko

10.00-11.00 Powerbody/monari/Kati Pallasvuo
17.00-18.00 Dance/monari/Leo Monet
18.00-19.00 Hiit+core/monari/Leo Monet
19.00-20.00 Kiinteytys/monari/Tiina Tynkkynen

Torstai

10.00-11.00 Kiinteytys/monari/Kristiina Liikanen
17.00-18.00 Kahvakuula/monari/Maija Laaksonen
18.00-19.00 Kiertoharjoittelu/monari/Maija Laaksonen

Perjantai

10.00-11.00 Body/monari/Sanna Vainio

Lauantai

10.00-11.00 Intervallibody/monari/Sanna Vainio

Sunnuntai

17.00-18.00 Body/monari/Tiina Tynkkynen
18.00-19.00 Kiinteytys/monari/Tiina Tynkkynen

Hinnasto:

Kertamaksu 10 € (maksu käteisellä ohjaajalle)

10 x kortti 75 €

Kesä-elokuu anytimekortti 146 €

Ryhmäliikuntatunnit järjestetään Tapanilan Urheilukeskuksessa, Erätie 3, monarissa (päärakennus, sisäänkäynti salibandytoimisto/nyrkkeily oven kohdalta).