

- Maanantai**
10.00-11.00 Body/studio/Kirsi Kautto 1.6, 8.6., 15.6., 29.6/Sanna Niemi 22.6 , 10.8., 17.8., 24.8/Mari Ratilainen 3.8
17.00-18.00 Pump/monari/Mari Ratilainen
18.00-19.00 Functional training ulkona (säävaraus)/monari/Mari Ratilainen
19.00-20.00 Kehonhuolto/studio/Sanna Niemi 1.6., 8.6., 15.6., 22.6 ja elokuu/Mari Ratilainen 29.6
- Tiistai**
10.00-11.00 Kiinteytys/studio/Sanna Vainio kesäkuu/ Kristiina Liikanen 4.8., 11.8. (tuntia ei pidetä 18.8 ja 25.8)
17.00-18.00 Body/monari/Sanna Vainio 2.6/Anne Aalto 9.6., 16.6/Ulla Savola 23.6
18.00-19.00 Kiinteytys/monari/Mari Ratilainen
19.00-20.00 Hiit+core/monari/Maija Laaksonen
19.05-20.05 Yogaflow/Is 4/Mari Ratilainen
- Keskiviikko**
10.00-11.00 Body/studio/Kirsi Kautto 3.6., 10.6., 17.6./Sanna Niemi 24.6., 5.8., 12.8. (tuntia ei pidetä 19.8 ja 26.8)
17.00-18.00 Powerbody/monari/Sanna Vainio 3.6./Anne Aalto 10.6., 17.6/Ulla Savola 24.6
18.00-19.00 Hiit+core/monari/Sanna Vainio 3.6/Anne Aalto 10.6., 17.6/Ulla Savola 24.6
19.00-20.00 Kehonhuolto/monari/Sanna Vainio 3.6/Anne Aalto 10.6., 17.6/Ulla Savola 24.6
- Torstai (iltatunteja ei pidetä 18.6 eikä 13.8)**
10.00-11.00 Kiinteytys/studio/Sanna Vainio 4.6., 11.6./Kristiina Liikanen 6.8., 13.8. /Kirsi Kautto 18.6/Sanna Niemi 25.6 (tuntia ei pidetä 20.8 ja 27.8)
17.00-18.00 Body/monari/Mari Ratilainen 4.6., 11.6, 6.8/Sanna Niemi 25.6, 13.8., 20.8., 27.8
18.00-19.00 Kahvakuula/monari/Mari Ratilainen 4.6., 11.6, 6.8/Sanna Niemi 25.6, 13.8., 20.8., 27.8
18.00-20.00 Iyengarjooga johdantokurssi 6.8., 13.8., 20.8., 27.8/Is 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/ Mari Ratilainen 7.6., 14.6/Ulla Savola 28.6
18.00-19.00 Hiit+core/monari/Mari Ratilainen 7.6., 14.6/Ulla Savola 28.6
18.00-19.00 Rentouttava jooga/Is 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 tunnint paitsi iyengarjooga kurssi.

Tapanilan Erä ry

029 1934 200

www.tapanilanera.fi

Facebook: Tapanilan Erä r.y.

Instagram: tapanilaneraofficial

