



## **MAANANTAI**

09.30-10.30 Hiit+core/tatami 1+2/Sanna Niemi  
16.15-17.00 Kiinteytys 1/ls 1/Kristiina Liikanen  
17.00-18.00 Body/ls 1/Kirsi Kautto  
18.00-19.00 Dance/ls 1+2/Kristoffer Ignatius  
18.00-19.00 Kiertoharjoittelu/ls 3/Nita Salminen  
18.00-18.50 Myride/Mari Ratilainen  
19.00-20.00 Powerstep/ls 1/Mari Ratilainen  
20.00-21.00 Äijäjooga/ls 1/Mari Ratilainen

## **TIISTAI**

17.00-18.00 Kahvakuula/ls 2/Mari Ratilainen\*  
17.00-18.00 Dance+core/ls 1/Sanna Vainio\*  
18.00-19.00 Kiinteytys 1/ls 1+2/Sanna Vainio  
18.00-19.00 Kiertoharjoittelu/ls 3/Laura Pahlman  
18.30-19.20 Sisäpyöräily perus/Mari Ratilainen  
19.00-20.00 Powerstep/ls 1/Laura Pahlman  
19.30-20.30 Yogaflow/ls 4/Mari Ratilainen

## **KESKIVIIKKO**

17.00-18.00 Powerstep/ls1/Kirsi Kautto  
18.00-19.00 Kiinteytys 1/ls 1/Saila Juntunen  
18.00-19.00 Äijätreeni (kiertoharjoittelu) ls 3/Ulla Savola  
18.35-19.35 Pilates alkeet/mosatila/Raija Laaksonen  
19.00-20.00 Dance/ls 2/Leonid Monet\*  
19.00-20.00 Yogaflow/ls 4/Saila Juntunen  
19.35-20.35 Dynaaminen hatha-jooga/mosatila/Raija Laaksonen

## **TORSTAI**

17.00-18.00 Kehonhuolto/ls 1/Sanna Niemi  
18.00-19.00 Kiinteytys 2/ls 1/Riitta Kotamäki\*  
18.00-19.00 Kiertoharjoittelu/ls 3/Sanna Niemi  
19.00-20.00 Dance/ls 1+2/Mia Seilonen

# TAPANILAN ERÄ RY

## AIKUISTEN KERTAMAKSUTUNNIT

### 31.8.-13.12.2020



#### PERJANTAI

10.00-11.00 Kiinteytys 1/ls 1/Kristiina Liikanen  
17.00-17.50 Sisäpyöräily perus/Vaihtuva ohjaaja  
18.00-19.00 Pump/ls 1/Vaihtuva ohjaaja  
19.00-20.00 kiinteytys 2/ls 1/Tiina Tynkkynen

#### LAUANTAI

9.30-10.20 Myride/vaihtuva ohjaaja  
9.30-10.30 Kiinteytys 1/ls 1/Vaihtuva ohjaaja  
10.30-11.30 Body/ls 1/Vaihtuva ohjaaja  
14.00-15.00 Zumba®Toning (parilliset viikot)/ls 1/Jaana Pesonen  
15.00-16.00 Latino (parilliset viikot)/ls 1/Jaana Pesonen

#### SUNNUNTAI

9.30-10.30 Kiinteytys 1/ls 1/Vaihtuva ohjaaja  
10.30-11.30 Latin sweat&fun /ls 1/Jacqueline Villa Millan  
17.00-18.00 Powerbody/ls 1/Vaihtuva ohjaaja  
17.45-18.45 Rentouttava jooga/ls 4/Sirpa Kuosmanen  
18.00-19.00 Äijätunti/ls 1/Vaihtuva ohjaaja  
18.05-18.55 Sisäpyöräily Teema/Vaihtuva ohjaaja  
19.00-20.00 Kehonhuolto/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

#### HINNASTO

- 10 €/krt. Jooga/pilates 15 €/krt (maksu käteisellä ohjaajalle)
- 10 x kortti 75 € (ei käy joogan/pilatesen kertamaksutunneilla)
- 5 x jooga/pilateskortti 75 €
- Anytimekortti 230 € (voimassa 31.8.-13.12, sisältää kaikki esitteessä olevat tunnit. Anytimekortilla -50 % seuraavien lyhytkurssien kurssimaksuista: parisalsa alkeet, meditaation starttikurssi, perhetreenikurssi, dancemaratoni)

Anytimekorttien tilaukset [tapanilanera.fi/ryhmaliikunta/aikuiset](http://tapanilanera.fi/ryhmaliikunta/aikuiset), verkkokaupasta nettisivuilta tai puh. 029 1934 200. **\*-merkityille kertamaksutunneille tulee ilmoittautua, muille tunneille voitulla ilmoittautumatta poikkeuksena sisäpyöräily- ja kierto harjoittelutunnit sekä äijätreeni joihin paikka varataan myClubista. Päivitämme myClubiin mahdollisia uusia tunteja joille tulee ilmoittautua. Pidätämme oikeudet muutoksiin.**