

Hinnasto

10x sarjakortti

Voimassa 180 vuorokautta kortin myöntämispäivästä.

90 €

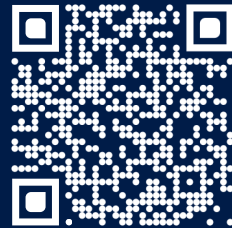
Vuoden 2024 jäsenmaksu

10 €

Tilaa sarjakortti

Sarjakorttien tilaukset
verkkokaupasta: tapanilanera.fi

tai puhelimitse
029 1934 200



Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Syyskausi 2.9.-15.12.2024

Tapanilan Erä ry
Erätie 3, 00730 Helsinki

puh. 029 193 4200
era@tapanilanera.fi



AIKUISTEN ryhmäliikunta



Ilmoittaudu
tapanilanera.fi

Maanantai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1+2	HENNA U.
16.30-17.25	BODY	SALI 1	KIRSI J.
17.30-18.25	POWERSTEP	SALI 1	MARI RA.
18.30-19.25	DANCEMIX	SALI 1	MARI RE.
18.40-19.30	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	MARI RA.
19.30-20.25	KEHONHUOLTO	SALI 1	MARI RE.

Tiistai

11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1+2	KIRSI J.
17.00-17.55	KIINTEYTYS	SALI 1	SANNA V.
17.00-17.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	RASMUS K.
18.00-18.55	PUMP	SALI 1	SANNA V.
19.00-19.55	INTERVALLIBODY	SALI 1	TIINA T.
19.00-19.55	KEVENNETTY KIINTEYTYS	STAFFANSBY LÄGSTADIESKOLA	KRISTIINA L.

Keskiviikko

16.30-17.20	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	MARI RA.
17.00-17.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	MARJUT A.
17.30-18.25	TOIMINNALLINEN VOIMATREENI	SALI 1	MARI RA.
18.00-18.55	KIINTEYTYS	SALI 2	JONNA H.
18.00-18.55	ÄIJÄTREENI	SALI 3	MARJUT A.
18.30-19.25	SALSA	SALI 1	LEONID M.

Torstai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
17.00-17.55	BODY	SALI 1	MARJUT A.
18.00-18.55	DANCEMIX	SALI 1	MARJUT A.
18.00-18.55	KAHVAKUULA	SALI 2	ANNE A.
19.00-19.55	RYHTIÄ RANKAAN	SALI 1	HENNA U.
19.00-19.50	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	VAIHTUVA

Perjantai

10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1	KIRSI J.
18.00-18.55	BODY	SALI 1	VAIHTUVA

Lauantai

09.30-10.25	KIINTEYTYS	SALI 1	VAIHTUVA
09.30-10.20	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	VAIHTUVA
10.30-11.25	BODY	SALI 1	VAIHTUVA

Sunnuntai

10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1	VAIHTUVA
12.00-12.55	LATIN SWEAT&FUN	SALI 1	JACQUELINE
13.00-13.55	DANCEMIX	SALI 1	JACQUELINE
16.30-17.25	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	VAIHTUVA
17.30-18.25	BODY	SALI 1	VAIHTUVA
18.30-19.25	ÄIJÄTUNTI	SALI 1	VAIHTUVA

Salit 1-4, sisäpyöräily sali/Erätalo

