

Ryhmäliikunta Tapiolan Voimistelijat 7.1.-3.5.2019

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Keppijumppa 17.00–18.00 Mankkaan koulu <i>Johannes Saarinen</i>	Aamujumppa 10.15-11.15 Tapiola, Ahertajantie 6 <i>Rani Saarinen</i>	Niska-selkä 17.00-18.00 Mankkaan koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Seniorijumppa 11.00-12.00 Tapiola, Ahertajantie 6 <i>Eliisa Laamanen</i>	Kuntotanssi 17.00-18.00 Perkkaanpuiston koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Kehonhuolto 10.00-11.00 Mankkaan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>	Sunnuntaijumppa 10.30-11.30 Mankkaan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>
BudoFunc 18.30–19.30 Kilonpuiston koulu <i>Tuuli Viri</i>	Lavis® -lavatanssijumppa 17.00-18.00 Mankkaan koulu <i>Pauliina Varjonen</i>	Body 18.00-19.00 Mankkaan koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Kehonhuolto 17.00-18.00 Tapiolan koulu <i>Rani Saarinen</i>	Niska-selkä 18.00-19.00 Perkkaanpuiston koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Teematunti 11.00-12.00 Mankkaan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>	Sunnuntaijumppa 17.00-18.00 Mankkaan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>
Zumba® 19.30–20.30 Kilonpuiston koulu <i>Tuuli Viri</i>	Circuit training 18.00-19.30 Mankkaan koulu <i>Pauliina Varjonen</i>	Pilates keskitaso* 17.30-18.30 Vindängens skola <i>Tiina Nordgren</i>	EtnoFit 18.00-19.00 Tapiolan koulu <i>Rani Saarinen</i>	Pilates jatkotaso* 17.00-18.00 Laajalahden koulu <i>Tiina Nordgren</i>		
Body+venyttelyt 19.30-21.00 Kilon koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Lihaskuntojumppa 17.00-18.00 Toppelundin koulu <i>Eliisa Laamanen</i>	Pilates alkeis/perustaso* 18.30-19.30 Vindängens skola <i>Tiina Nordgren</i>	FlowGymnastics (perustunti) 19.00-20.00 Tapiolan koulu <i>Virve Jokinen</i>	Lihaskuntojumppa 18.00-19.00 Laajalahden koulu <i>Mirka Saaristola</i>		
FlowGymnastics (edistyneet) 19.00-20.00 Tapiolan koulu <i>Virve Jokinen</i>	Kehonhuolto 18.00-19.00 Toppelundin koulu <i>Eliisa Laamanen</i>	Salsa 18.30-19.30 Toppelundin koulu <i>Majja Pelttari</i>	LouhenNaiset (Gym For Life)* 20.00-21.00 Tapiolan koulu <i>Virve Jokinen</i>			
LouhenNaiset* <i>Tanvo-kilparyhmä</i> 20.00-21.00 Tapiolan koulu <i>Virve Jokinen</i>	Jooga 18.30-20.00 Laajalahden koulu Heidi Suur-Hamari	LatinoFit 19.30-20.30 Toppelundin koulu <i>Majja Pelttari</i>	Kuntojumppa 17.30-18.30 Toppelundin koulu <i>Heidi Viitamäki</i>			Tehokkaat perustunnit
	The Mix® 19.00-20.00 Mankkaanpuron koulu <i>Tuuli Viri</i>	Kahvakuula 18.30-19.30 Mankkaanpuron koulu <i>Heidi Viitamäki</i>	Tehotreeni 18.30-19.30 Toppelundin koulu <i>Heidi Viitamäki</i>			Tanssilliset tunnit
	YogaFunc 20.00-21.00 Mankkaanpuron koulu <i>Tuuli Viri</i>	Lihaskuntojumppa 19.30-20.30 Kilon koulu <i>Tarja Ketola</i>	Miesten jumppa 19.30-20.30 Toppelundin koulu <i>Heidi Viitamäki</i>			Kehonhuollolliset tunnit
			Flamenco 19.00-20.00 Niittykummun koulu yläsali <i>Joanna Gefwert</i>			Vaihtuva ohjelma
			Body välineillä 18.45-19.45 Sepon koulu <i>Kaisa Tiira-Vahala</i>			
			Barre/aikuisbaletti 20.00-21.00 Mankkaanpuron koulu <i>Joanna Mauno</i>			

*erillisilmoittautuminen