

Ryhmäliikunta Tapiolan Voimistelijat 19.8.-4.12.2019

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Keppijumppa 17.30–18.30 Mankkaan koulu <i>Annis Ferreira</i>	Aamujumppa 10.15-11.15 Tapiola, Ahertajantie 6 <i>Rani Saarinen</i>	Body 18.00-19.00 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 9.30-10.30 Tapiolan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>	Sunnuntaijumppa 10.30-11.30 Mankkaan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>
Zumba® 19.00–20.00 Kilonpuiston koulu <i>Tuuli Viri</i>	Circuit training 18.00-19.30 Mankkaan koulu <i>Annis Ferreira</i>	DanceMix 17.30-18.30 Vindängens skola <i>Joanna Mauno</i>	Niska-selkä 17.00-18.00 Tapiolan koulu <i>Rani Saarinen</i>	Core+liikkuvuus 18.00-19.00 Perkkaanpuiston koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Teematunti 10.30-11.30 Tapiolan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>	Sunnuntaijumppa 17.00-18.00 Mankkaan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>
Body+venyttelyt 19.30-21.00 Kilon koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Barre/aikuisbaletti 19.30-20.30 Mankkaan koulu <i>Joanna Mauno</i>	Pilates keski-jatkotaso * 18.30-19.30 Vindängens skola <i>Tiina Nordgren</i>	DanceMix 18.00-19.00 Tapiolan koulu <i>Rani Saarinen</i>	Lihaskuntojumppa 19.00-20.00 Kilon koulu <i>Mirka Saaristola</i>	Pilates keskitaso* 11.30-12.30 Tapiolan koulu <i>Tiina Nordgren</i>	
Lavis - lavatanssijumppa 17.30-18.30 Tapiolan koulu <i>Tarja Ketola</i>	Lihaskuntojumppa 17.00-18.00 Toppelundin koulu <i>Eliisa Laamanen</i>	Pilates perustaso* 19.30-20.30 Vindängens skola <i>Tiina Nordgren</i>	FlowGymnastics (perustunti) 19.00-20.00 Tapiolan koulu <i>Virve Jokinen</i>			
FlowGymnastics (edistyneet) 18.30-19.30 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>Maija Pelttari</i>	LouhenNaiset (Gym For Life)* 20.00-21.00 Tapiolan koulu <i>Virve Jokinen</i>			
LouhenNaiset* <i>Tanvo-kilparyhmä</i> 19.30-21.00 Tapiolan koulu <i>Virve Jokinen</i>	Jooga 19.00-20.30 Kilon koulu <i>Heidi Tiainen</i>	LatinoFit 19.30-20.30 Toppelundin koulu <i>Maija Pelttari</i>	Kuntojumppa 17.30-18.30 Toppelundin koulu <i>Heidi Viitamäki</i>			Tehokkaat perustunnit
Yin-jooga 20.00-21.00 Toppelundin koulu <i>Johannes Saarinen</i>	PILATESFUNC 19.00-20.00 Mankkaanpuuron koulu <i>Tuuli Viri</i>	Kahvakuula 18.30-19.30 Mankkaanpuuron koulu <i>Heidi Viitamäki</i>	Tehotreeni 18.30-19.30 Toppelundin koulu <i>Heidi Viitamäki</i>			Tanssilliset tunnit
	The Mix® 20.00-21.00 Mankkaanpuuron koulu <i>Tuuli Viri</i>	Lihaskuntojumppa 19.30-20.30 Kilon koulu <i>Tarja Ketola</i>	Rumbita Fiesta 19.30-20.30 Toppelundin koulu <i>Joanna Gefwert</i>			Kehonhuollolliset tunnit
			Body välineillä 18.45-19.45 Sepon koulu <i>Kaisa Tiira-Vahala</i>			Vaihtuva ohjelma

*erillisilmoittautuminen

Pidätämme oikeudet
muutoksiin!