

Aikuisten aikataulu

Kevätkausi 7.1.-27.4.2025

Muutokset mahdollisia!

Jumppia ei pidetä talvilomaviikolla 24.2.-2.3. eikä pääsiäisen aikaan 17.-21.4.

Maanantai

17:00-18:00 ●
LatinMix
Sammon koulun alasali

17:30-18:30 ●
Lavis®
Olkahisen koulu

18:00-18:30 ●
Kuntotanssi 30 min
Takahuhdin alakoulu

18:35-19:05 ●
Muokkaus 30 min
Takahuhdin alakoulu

19:10-19:40 ●
Kehonhuolto 30 min
Takahuhdin alakoulu

18:15-19:15 ●
Zumba®
Muotialan päiväkot

19:15-20:15 ●
Pilates
Muotialan päiväkot

18:30-19:30 ●
Muokkaus
Hallilan koulu

20:00-21:00 ●
Kehonhuolto
Annalan koulu

Tiistai

18:30-19:30 ●
Äijäcrossi
Irjalan päiväkot

18:30-19:30 ●
Muokkaus
Atalan koulu

19:00-20:00 ●
Lavis®
Takahuhdin alakoulu

19:00-20:00 ●
Kuntonyrkkeily
Messukylän koulu

20:00-21:00 ●
Kehonhuolto
Messukylän koulu

19:30-20:30 ●
Reisi-vatsa-selkä
Isokuusen päiväkot

Keskiviikko

11:00-12:00 ●
Reisi-vatsa-selkä
Ratinan Stadion, liikuntasali 3

16:30-17:30 ●
Zumba®
Takahuhdin yläkoulu

17:30-18:30 ●
Muokkaus
Takahuhdin yläkoulu

17:30-18:30 ●
Muokkaus
Olkahisen koulu

18:30-19:30 ●
Kahvakuula
Linnainmaan koulun alasali

19:30-20:30 ●
Reisi-vatsa-selkä
Muotialan päiväkot

Torstai

18:30-19:30 ●
Tabata
Isokuusen päiväkot

18:30-19:30 ●
Muokkaus
Takahuhdin alakoulu

19:30-20:30 ●
Pilates
Takahuhdin alakoulu

19:00-20:00 ●
Zumba®
Annalan koulu

19:15-20:15 ●
Stepmuokkaus/
Tabata
Leinolan koulu

19:30-20:30 ●
Kuntobaletti
Sammonkoulun yläsali

Perjantai

17:00-18:00 ●
Kahvakuula
Hallilan koulu

18:00-19:00 ●
Muokkaus
Takahuhdin alakoulu

19:00-20:00 ●
Kehonhuolto /
FasciaMethod®
Takahuhdin alakoulu

19:00-20:00 ●
Zumba®
Atalan koulu

Lauantai

10:00-11:30 ●
TAJUmpa
Leinolan koulu

Sunnuntai

18:00-19:00 ●
Lavis®
Messukylän koulu

18:00-19:00 ●
Zumba®
Annalan koulu

19:00-20:00 ●
Muokkaus
Annalan koulu

18:00-19:00 ●
Kahvakuula
Leinolan koulu

● Tehotreeni
● Tanssitreeni
● Kehonhuolto



www.tampereenjumppatiimi.net

Harjun, Kaarilan ja Raholan
tunnit käntöpuolella

