

Länsi-Tampere Aikuisten aikataulu

Syyskausi 26.8.-8.12.2024

Muutokset mahdollisia!

Jumppia ei pidetä syyslomaviikolla 14.10. -20.10.2024.
eikä itsenäisyyspäivän aikaan 5.-6.12.

Maanantai

17:30-18:30 ●
Reisi-vatsa-selkä
Harjun koulu

18:30-19:30 ●
FasciaMethod®
Harjun koulu

Keskiviikko

18:30-19:30 ●
Zumba®
Raholan koulu

19:30-20:30 ●
Muokkaus
Raholan koulu

Perjantai

18:30-19:30 ●
Tabata
Harjun koulu

● Tehotreeni
● Tanssitreeni
● Kehonhuolto



Tiistai

18:00-19:00 ●
Tehokkaampi
lihaskuntotunti
Kaarilan koulu

Torstai

18:00-19:00 ●
Kahvakuula
Raholan koulu

Sunnuntai

16:00-17:00 ●
Kuntotanssi
Raholan koulu
17:00-18:00 ●
Kehonhuolto
Raholan koulu



Katso myös TAJUn muu ryhmäliikuntatarjonta kääntöpuolelta