

Maanantai

10.00-11.00 Ikämoto Ratinan Stadion Telinevoimistelusal	●
17.00-17.30 Kuntotanssi 30 min Atalan koulu	●
17.30-18.30 Pilates Olkahisen koulu	●
17.30-18.00 Muokkaus 30 min Atalan koulu	●
18.00-18.30 Kehonhuolto 30 min Atalan koulu	●
18.00-19.00 Muokkaus Harjun koulu	●
18.30-19.30 Zumba® Muotialan päiväkot	●
19.30-20.30 Pilates Muotialan päiväkot	●
19.00-20.00 FasciaMethod® Harjun koulu	●
18.30-19.30 Crosstraining Hallilan koulu	●
20.00-21.00 Kehonhuolto Annalan koulu	●

Tiistai

10.00-11.00 Kekkeet Ratinan Stadion liikuntasali	●
18.00-19.00 Kahvakuula Kaarilan koulu	●
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 Kuntorykkeily Messukylän koulu	●
20.00-21.00 Kehonhuolto Messukylän koulu	●
19.30-20.30 Reisi-vatsa-selkä Isokuusen päiväkot	●



Keskiviikko

11.00-12.00 Senioripilates Akrokeskus	●
16.30-17.30 Zumba® Takahuhdin yläkoulu	●
17.30-18.30 Muokkaus Takahuhdin yläkoulu	●
17.30-18.30 Muokkaus Olkahisen koulu	●
18.00-19.00 Muokkaus Raholan koulu	●
18.30-19.30 Kahvakuula Linnainmaan koulun alasali	●
19.00-20.00 Yin Jooga Raholan koulu	●
19.30-20.30 Reisi-vatsa-selkä Muotialan päiväkot	●

19.00-20.00
Telinevoimistelu -kurssi
Hallilan koulu
Huom! Ilmoittautuminen erikseen!



Torstai

12.00-13.00 Kekkeet Koilliskeskus	●
17.30-18.30 DanceMix Kaarilan koulu	●
18.30-19.30 Muokkaus Hallilan koulu	●
18.00-19.00 Keppi&Kuula Raholan koulu	●
18.30-19.30 Lavis® Olkahisen koulu	●
18.30-19.30 Tabata Isokuusen päiväkot	●
18.30-19.30 Muokkaus Takahuhdin alakoulu	●
19.00-20.00 Zumba® Annalan koulu	●
19.15-20.15 Crosstraining Leinolan koulu	●
19.30-20.30 Balance Takahuhdin alakoulu	●

Perjantai

11.00-12.00 Tuolijumppa Irjalan makasiini	●
17.00-18.00 Kahvakuula Hallilan koulu	●
18.00-19.00 Muokkaus Takahuhdin alakoulu	●
18.00-19.00 Lihaskuntotabata Harjun koulu	●
19.00-20.00 Kehonhuolto / FasciaMethod® Takahuhdin alakoulu	●
19.00-20.00 Zumba® Atalan koulu	●

Lauantai

10.00-11.30 TAJUmpa Leinolan koulu	●
10.00-11.30 TAJUmpa Lielahden koulu	●

Sunnuntai

16.00-17.00 Reisi-vatsa-selkä Raholan koulu	●
17.00-18.00 Kehonhuolto Raholan koulu	●
17.00-18.00 Zumba®/DanceMix Annalan koulu	●
18.00-19.00 Muokkaus Annalan koulu	●
18.00-19.00 Lavis® Messukylän koulu	●
18.00-19.00 Kahvakuula Leinolan koulu	●

- Tehotreeni
- Tanssitreeni
- Kehonhuolto
- Senioriliikunta



www.tampereenjumppatiimi.net

Jumppia ei pidetä syyslomaviikolla 12.10.-18.10. eikä itsenäisyyspäivän tienoolla 5.12. ja 6.12