

Aikuisten aikataulu

Syyskausi 28.8.-10.12.2023

Muutokset mahdollisia!

Jumppia ei pidetä syyslomaviikolla 16.-22.10. eikä itsenäisyyspäivän aikaan 5.-6.12.

Maanantai

17:30-18:30 ● L

Reisi-vatsa-selkä
Harjun koulu

17:30-18:30 ●

Lavis®
Olkahisen koulu

18:15-19:15 ●

Zumba®
Muotialan päiväkot

18:30-19:30 ●

Lihaskuntotreeni
Hallilan koulu

19:00-20:00 ●

Tanssimuokkaus
Takahuhdin alakoulu

19:15-20:15 ●

Pilates
Muotialan päiväkot

20:00-21:00 ●

Kehonhuolto
Annalan koulu

Tiistai

9:00-10:00

Kekkeet
Ratinnan Stadion,
liikuntasali 4

18:00-19:00 ● L

Tanssimuokkaus
Kaarilan koulu

18:00-19:00 ●

Äijäcrossi
Irjalan päiväkot

18:30-19:30 ●

Muokkaus
Atalan koulu

19:00-20:00 ●

Lavis®
Takahuhdin alakoulu

20:00-21:00 ●

Kehonhuolto
Messukylän koulu



Keskiviikko

11:00-12:00 ●

Reisi-vatsa-selkä
Ratinnan Stadion,
liikuntasali 4

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 ● L

Zumba®
Raholan koulu

19:30-20:30 ● L

Muokkaus
Raholan koulu

19:10-20:10 ●

Kahvakuula
Hallilan koulu

19:30-20:30 ●

Reisi-vatsa-selkä
Muotialan päiväkot

Torstai

12:45-13:45

Kekkeet
Koilliskeskus,
kallio-sali

17:30-18:30 ● L

Kahvakuula
Raholan koulu

18:30-19:30 ●

Tabata
Isokuusen päiväkot

18:30-19:30 ● L

FasciaMethod
Raholan koulu

18:30-19:30 ●

Muokkaus
Takahuhdin alakoulu

19:00-20:00 ●

Zumba®
Annalan koulu

19:15-20:15 ●

Stepmuokkaus
Leinolan koulu

Perjantai

18:00-19:00 ●

Muokkaus
Takahuhdin alakoulu

18:30-19:30 ● L

Tabata
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

Sunnuntai

17:00-18:00 ● L

Reisi-vatsa-selkä/
kuntotanssi
Raholan koulu

18:00-19:00 ● L

Kehonhuolto
Raholan koulu

18:00-19:00 ●

Lavis®
Messukylän koulu

18:00-19:00 ●

Zumba®
Annalan koulu

18:00-19:00 ●

Kahvakuula
Leinolan koulu

19:00-20:00 ●

Muokkaus
Annalan koulu

- Tehotreeni
- Tanssitreeni
- Kehonhuolto

L Länsi-Tampereella

