

# 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

17:00-18:00 ●  
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  
Irljalan 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

20:00-21:00 ●  
Pilates  
Johanneksen koulu



## 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

19:15-20:15 ●  
Tehokkaampi lihaskuntotreeni  
Hallilan koulu

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



[www.tampereenjumppatiimi.net](http://www.tampereenjumppatiimi.net)

## 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

19:00-20:00 ●  
Kuntobaletti  
Johanneksen koulu

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

19:30-20:30 ●  
Muokkaus  
Sammonkoulun yläsali

Harjun, Kaarilan ja Raholan  
tunnit käänntöpuolella

## 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 ●  
TAJUmp  
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

