

Aikuisten aikataulu

Syyskausi 1.9.-7.12.2025

Muutokset mahdollisia!

Jumppia ei pidetä syyslomaviikolla 13.-19.10. eikä itsenäisyyspäivän aikaan 5.-6.12.

Maanantai

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

17:30-18:30 ●
Pilates
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 ●
Crosstraining
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 ●
Kuntotanssi
Messukylän koulu

20:00-21:00 ●
Kehonhuolto
Messukylän koulu

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



www.tampereenjumppatiimi.net

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 ●
Aikuisten voimistelukurssi
Hallilan koulu
(erillinen ilmoittautuminen)

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

Torstai

18:00-19:00 ●
Muokkaus
Hallilan koulu

18:30-19:20 ●
Lavis®
Olkahisen koulu

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 ●
Crosstraining
Leinolan koulu

19:00-20:00 ●
Kuntobaletti
Sammon koulun 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

17:00-18:00 ●
Zumba®/Kuntotanssi
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

● Taitotreeni



Harjun, Kaarilan ja Raholan
tunnit käänöpuolella

Länsi-Tampere

Aikuisten aikataulu

Syyskausi 1.9.-7.12.2025

Muutokset mahdollisia!

Maanantai

18:30-19:30 ●

Muokkaus
Harjun koulu

19:30-20:30 ●

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 ●

Kahvakuula
Kaarilan koulu

Torstai

17:30-18:30 ●

LatinMix
Kaarilan koulu

18:00-19:00 ●

Kahvakuula
Raholan koulu

Sunnuntai

16:00-17:00 ●

Reisi-vatsa-selkä
Raholan koulu

17:00-18:00 ●

Kehonhuolto
Raholan koulu



www.tampereenjumppatiimi.net

Jumppia ei pidetä syyslomaviikolla 13.-19.10.
eikä itsenäisyyspäivän aikaan 5.-6.12.

Katso myös TAJUn muu ryhmäliikuntatarjonta kääntöpuolelta

