

# RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 2023

**VIKKOTUNNIT 28.8.-10.12.2023**

## MAANANTAI

### PUMPPU

**18.15-19.10**

Tasala  
Maritza Engström

### LATIN DANCE

**19.15-20.10**

Tasala  
Maritza Engström

### KEHONHUOLTO

**20.15-20.45**

Tasala  
Maritza Engström

## TIISTAI

### RVP

**17.30-18.30**

Tasala  
Laura Häkkinä

## KESKIVIIKKO

### KAHVAKUULA

**18.30-19.15**

Kuloisten koulu  
Susanna Leppämäki

### PORRASTREENIT

**19.35-20.10**

Kerttulan  
kuntoportaati  
Susanna Leppämäki

## TORSTAI

### TOIMINTATREENI

**19.05-20.05**

Kerttulan liikuntahalli  
Kim Timonen

### KEHONHUOLTO

**20.05-20.50**

Kerttulan liikuntahalli  
Kim Timonen

## LAUANTAI

### POWERSTEP

**9.30-10.30**

Tasala  
Tuire Saira

### KUNTOBALETTI

**10.30-11.45**

Tasala  
Tuire Saira

## SUNNUNTAI

### BODY

**17.00-17.45**

Tasala  
Kati Saarinen

### JOOGA

**17.45-18.45**

Tasala  
Kati Saarinen



## HINNASTO

**Kausimaksu 110 e + jäsenmaksu 20 e**

Sisältää koko kauden ryhmäliikuntatuntien rajattoman käytön ja perheliikuntatunnit aikuisen osalta.

**10 kerran kortti 70 e + jäsenmaksu 20 e**

