



RYHMÄLIIKUNTA KEVÄT 2024

Tapiolan Voimistelijat ry .

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Kuntojumppa Westendipuiston koulu 17:30-18:30 <i>Heidi Viitamäki</i>	Seniorijumppa 11:00-12:00 Haukilahden monitoimitalo <i>Johannes S. / Eliisa L.</i>	Core + liikkuvuus 17:30-18:30 Taavinkylän koulu <i>Kaisa Tiira-Vahala</i>	Seniorijumppa 11:00-12:00 Haukilahden monitoimitalo <i>Rani / Johannes Saarinen</i>	Lihaskuntotreeni 17:00-18:00 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Mirka Saaristola</i>	Lauantaijumppa 11:00-12:00 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>	Sunnuntaijumppa 10.30-11.30 Mankkaan koulu <i>Vaihtuva ohjaaja</i>
RVP - reisi, vatsa, pakara (lapsi mukaan tunti) * Mankkaan koulu 18.10-18.50 / <i>Annis Ferreira</i>	Lavis® 17:00-18:00 Mankkaan koulu <i>Sari Paajanen</i>	Kuntotanssi 18.30-19.30 Laajalahden koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Lihaskuntotreeni 17:00-18:00 Mankkaanpuron koulu <i>Sari Koivumäki</i>	Yin-jooga 18.00-19.15 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Johannes Saarinen</i>	Pilates alkeisperustaso** 12:00-13:00 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Tiina Nordgren</i>	Niska-selkä 17:00-18:00 Mankkaan koulu <i>Mari Sarekoski</i>
Circuit training 19:00-20:15 Mankkaan koulu <i>Annis Ferreira</i>	Keppijumppa 18:00-19:00 Mankkaan koulu <i>Pilar Valdivia</i>	Kuminauhatreeni 19.30-20.30 Laajalahden koulu <i>Mari Sarekoski</i>	Niska-selkä 18.00-19.00 Mankkaanpuron koulu <i>Sari Koivumäki</i>	LatinMix 17.30-18.30 Mankkaanpuron koulu <i>Tarja Ketola</i>	Pilates keskitaso** 13:00-14:00 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Tiina Nordgren</i>	
Toiminnallinen treeni / 18:30-19:30 Kilonpuiston koulu <i>Diana Rautio</i>	Kahvakuula 18:30-19:30 Mankkaanpuron koulu <i>Heidi Viitamäki</i>	Salsa 18:30-19:30 Toppelundin koulu <i>Maija Pelttari</i>	Jooga 19:00-20:15 Mankkaanpuron koulu <i>Niina Rönty</i>			VAIHTUVA TEEMA
DanceMix 18.00-19.00 Tapiolan koulu <i>Rani Saarinen</i>	Lihaskuntotreeni 19:00-20:00 Toppelundin koulu <i>Tarja Ketola / Linda Huttunen</i>	LatinMix 19:30-20:30 Toppelundin koulu <i>Maija Pelttari</i>	Aikuisbaletti 17.00-18.00 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Jenni Koivisto</i>			PÄIVÄTUNNIT
Tanssillinen voimistelu edist. 18:30-19:30 Niittykummun koulu <i>Virve Jokinen</i>	Jooga 18:45-20:00 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Minna Bruns</i>		Tanssillinen voimistelu 18:00-19:00 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Virve Jokinen</i>			KEHONHUOLLOLLISET TUNNIT
Pilates perustaso** 18.30-19.30 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Tiina Nordgren</i>			Bollywood + core 18:45-19:45 Vindängenin koulu <i>Joanna Gefwert</i>			TEHOKKAAT PERUSTUNNIT
Pilates keski-jatkotaso** 19.30-20.30 Pohjois-Tapiolan koulu <i>Kaisa Tiira-Vahala</i>			Flamenco 19:45-20.45 Vindängenin koulu <i>Joanna Gefwert</i>			TANSSILLISET TUNNIT
			Suomipop-jumppa 18:30-19:30 Kilon koulu <i>Mari Sarekoski</i>			
			Core + liikkuvuus 19:30-20:30 Kilon koulu <i>Mari Sarekoski</i>			

www.tapiolanvoimistelijat.fi

*Tälle tunnille voit ottaa lapsen mukaan, salin toisessa päädyssä puuhaa lapsille. Lapset huoltajiensa vastuulla.

** Pilatekseen erillisilmoittautuminen
Pidätämme oikeuden muutoksiin.