

# Tapiolan liikuntaryhmät kevät 2019

15.1-2.6.2019

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
08.00		08.00		08.00	Miesten Golfryhmä Laurea/Maija	08.00		08.00	
09.00		09.05	Harjoitteluterapia Laurea/Outi	09.00		09.05	Harjoitteluterapia Spektri/Outi	09.00	
10.00		10.05	Seniorjumppa Laurea/Outi,Maija	10.00		10.00		10.00	
11.00		11.05	Harjoitteluterapia erityisryhmä Spektri/Milla	11.00		11.05-12.00	Senior pilates 2 Laurea/Maija	11.00	
12.00		12.05	Senior pilates 1 Spektri/Milla	12.00-12.45		12.05	Harjoitteluterapia Laurea/Maija	12.00	
13.00		13.00		13.00		13.00		13.00	
14.00		14.00		14.00		14.00		14.00	
15.00		15.00		15.00		15.00		15.00	
16.00		16.00		16.00		16.00		16.00	
17.05	Pilates 1 Spektri/Ella	17.05	Faskiapilates Laurea/Maija	17.05	Harjoitteluterapia Spektri/Antti	16.45-17.45	Harjoitteluterapia Spektri/Simone	17.00	
18.05	Harjoitteluterapia Spektri/Milla	18.05	Harjoitteluterapia Spektri/Christine B.	18.05	Fysios jumppa Laurea/Outi	18.05	Pilates taso 2 Laurea/Maija	18.00	
19.00		19.00		19.00		19.00		19.00	
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	

Pidämme oikeuden muutoksiin

Harjoitteluterapia - ohjattua kuntosaliharjoittelua, asiakkaalla tulee olla oma harjoitteluohjelma tehtynä

Pilates 1 - Pilatestunti, sopii aloittelijoille/Pilates 2 - asiakkaalla tulee olla taustaa pilates harjoittelusta

Faskiapilates - Monipuolinen pilatestunti erilaisia välineitä hyödyntäen

Fysios jumppa - Fysioterapeutin ohjaama kuntojumppa, tunti sisältää askellusta musiikin tahtiin, monipuolista lihaskuntoharjoittelua sekä liikkuvuus- ja venyttelyharjoituksia

Senior-ryhmät - Ikääntyville suunnattua ohjattua liikuntaa pilateksen/jumpan muodossa