



AIKUISTEN LIIKUNTATUNNIT

SYYSKAUSI

12.8.-15.12.2024

Tunnit Laajalahden koululla (Elisenvaarankuja 9), paitsi Yin-jooga Pohjois-Tapiolan koululla (Sepontie 4).
Laajalahden koulun liikuntatilat ja parkkipaikat Kaukolantien varrella!

Pihatreenit Laajalahden koulun pihalla. Porrastreenin Laajalahden kuntoportailla.

TARKEMMAT TIEDOT: laajalahdenliikunta.fi

ILMOITTAUTUMINEN: laajalahdenliikunta.myclub.fi

MAANANTAI

17.10-18.10

Power circuit
(Joanna)

18.15-19.15

Dance & core
(Joanna)

19.15-21.00

Sähly

TORSTAI

18.50-19.50

Piha pt-treenit*
(Matti)

20.00-21.30

Sähly

KAUSIMAKSUT

90€/yksi ohjattu laji

165€/kaikki lajit

85€/sähly

*) **120€**/Piha pt-treeni

*) **80€**/Piha pt-treeni yhden

tai kaikkien lajien

kausimaksun yhteydessä

MAKSAMINEN:

Ilmoittauduttuasi myClubissa, saat laskun kausi- tai kertamaksuista. Tarkemmin aiheesta nettisivuilla.

MAKSUVÄLINEENÄ

käyvät myös Epassi, Edenred, Easybreak ja Smartum.

Laskutuslisä 2€ liikuntaedulla maksettaessa.

TIISTAI

19.00-19.55

Sykettä
ja lihaskuntoa
(Mervi)

20.00-21.00

Kehonhuolto
ja liikkuvuus
(Mervi)

PERJANTAI

18.15-19.15

Pilates
(Mervi)

KERTAMAKSUT

8€/ohjattu tunti

6€/sähly

10€/Piha pt-treeni

75€/10 kerran sarjakortti

(voimassa 6kk, ei käy

pihatreeniin tai sählyyn)

KESKIVIIKKO

20.30-21.30

Yin-jooga
(Sofia)
Pohjois-Tapiolan
koululla!

SUNNUNTAI

10.00-11.00

Morning Flow -jooga
(Ana)

18.00-19.00

Kuntoporrastreenit,
intensive&perus
(Matti)

19.00-20.00

Kuntoporrastreenit,
kevyt
(Matti)

19.00-20.30

Sähly

