



## HÄMEENLINNAN TANSSI- JA LIIKUNTAKESKUS

Maikki 040-586 4936  
Meiju 040-451 5005

[toimisto@tanssikeskus.com](mailto:toimisto@tanssikeskus.com)  
[www.tanssikeskus.com](http://www.tanssikeskus.com)



### KUNTOTUNTIENTEN LUKUJÄRJESTYS 2.5.- 20.8.2017

#### MAANANTAI

09.00-10.00 Muokkaus Magda  
12.00-13.00 Seniorijumppa Magda  
17.00-18.00 Terveysliikunta Maikki (S2)  
18.00-19.00 Gospel-Jumppa Magda (S2)  
18.00-19.00 Kokovartaloveivaus Ulla  
19.00-20.00 Step'n'Work Anu  
20.00-21.00 Intensiivivenytys Maikki

#### TIISTAI / Toukokuu

16.30-17.30 Intervallipump Kaisa R  
17.30-18.30 Bodytrimmi Kaisa  
18.30-19.30 Zumba © Mia

#### TIISTAI / Kesä-Elokuu

16.30-17.30 Intervallipump Kaisa R  
17.30-18.30 Bodytrimmi Kaisa  
17.30-18.30 Zumba Kaisa R (S2)  
18.30-19.30 Venytys Kaisa

#### KESKIVIikko

17.15-18.30 Bodymotion&Muokkaus  
Maikki  
18.30-19.30 Musklitreeni Ulla  
19.30-20.45 Maikin kokovartalojumppa  
Hirsimäen päiväkodilla 8 €

#### TORSTAI / 8.6. saakka

16.00-17.00 Keppitrimmi Meiju  
17.00-18.00 Reisi-vatsa-pakara Anne  
18.00-19.00 Yläkropan tehotreeni Anne  
18.00-19.00 Zumba Kaisa R (S2)  
19.00-20.00 Minuuttitreeni Kaisa R

#### TORSTAI / 15.6. alkaen

16.00-17.00 Keppitrimmi Meiju  
17.00-18.00 Reisi-vatsa-pakara Kaisa R  
18.00-19.00 Minuuttitreeni Kaisa R

#### PERJANTAI / 19.5. saakka

17.30-18.30 Tehotreeni  
Kaisa R, Anu, Ulla

#### LAUANTAI

9.15-10.15 Muokkaus Kaisa

#### SUNNUNTAI

10.15-11.30 Supertreeni Kaisa  
17.00-18.00 Pump Anu (ei heinäkuussa)

#### Tanssikeskuksen kesän 2017 vesijumppat Ahvenistolla maanantaisin 5.6. – 14.8.

**Klo 18:00-19:00**

Ohjaajat: Mari, Maikki, Päivi ja Meiju

**Tarkista tunnit päivittäin  
facebook –sivuiltamme**

**Kertamaksu 8,50 € / 7,00 €**  
**10-kortti 73,00 € / 63,00 €**  
**Kk-anytime 93,00 € / 83,00 €**  
**Kesä-anytime 280 €**

S2 = Sali 2

Oikeus muutoksiin pidätetään

Tervetuloa saunomaan ja uimaan  
Apparalle keskiviikkoisin klo 20.15 - 21.30  
Hinta 4,00 €