



HÄMEENLINNAN TANSSI- JA LIIKUNTAKESKUS

Puh: toimisto 03-6120 441, Maikki 040-586 4936, Taru 040-451 5005

Uimahallin toimisto avoinna ti-to klo 10:30-13:00 ja kuntotuntien yhteydessä.

Kuntotunnit päivittäin puhelinvastaajassa (03-6120 441)

s-posti: toimisto@tanssikeskus.com

<http://www.tanssikeskus.com>

KUNTOTUNTIEN LUKUJÄRJESTYS 9.1.2012 – 29.4.2012

UIMAHALLI:

MAANANTAI

12:45-13:30 Seniorivesijumppa Mari
16:15-17:00 Flexi-bar Fehime
17:00-18:00 Stepmuokkaus Anu
17:15-18:05 Vesijumppa Maikki
18:00-19:30 Sport + vatsa-selkä Ulla
19:30-21:00 Intensiivivenytys Maikki

TIISTAI

11:00-12:00 Power Body Fehime
16:15-17:05 Vesijumppa Päivi
16:30-17:30 Pump Fehime
17:30-18:30 Body Trimmi Kaisa
18.30-19.30 Reisi-pakara Nunnu
19:30-20:30 Zumba Leila

KESKIVIIKKO

11:00-12:00 Pump Fehime
17:30-18:45 Body Motion Maikki
18:15-19:05 Vesijumppa Päivi
18:45-19:45 Stepmuokkaus Ulla
19:45-21:00 Show-mix Masi Sauren

Maikin kokovartalójumppa Hirsimäen
päiväkodilla

KESKIVIIKKO 19:30-20:45 (alk. 11.1)

* hinta 7 €*

TORSTAI

11:00-12:00 Muokkaus Fehime
17:00-18:00 Pump Fehime
18:00-19:00 Vatsa-selkä Anne
19:00-20:00 Stepdance Maikki (alk. 19.1.)

PERJANTAI

13.30-14.15 Seniorivesijumppa Mari
17:00-18:00 Stepfi t Anu
18:00-19:00 Muskeli Trimmi Ulla

LAUANTAI

10:30-11:30 Muokkaus Anne
16:30-17:15 Vatsa-selkä Ulla
17:15-18:30 Pump Ulla

SUNNUNTAI

15:15-16:15 Pump Anu
16:15-17:15 Zumba Piia
17:15-18:15 Muokkaus Kaisa
18:15-19:15 Aktiivivenytys Kaisa

KUNTOTUNNEILLE

EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA

EI JÄSENMAKSUJA

- SAUNA APPARALLA KE KLO 20:15-21:30 á 2 €
- Lukujärjestyksen mukaisten tuntien lisäksi voit tilata räätälöityjä tunteja tai esittelytunteja ryhmällesi (esim. koulut, seurat, työpaikat)
- Tanssiesityksiä eri tilaisuuksiin, kysy!
- Vuokraamme kahta salitilaamme, kysy vapaita aikoja!
- Vuokrattavissa myös tilaussauna