

KIRPPANOIDEN KEVÄÄN 2019 AIKATAULU

MAANANTAI

10.00-10.45	Perheliikkari 1-3 v.	Leppävaara
10.45-11:30	Vauvajumppa alle 1 v.	Leppävaara
16:30-17:30	MamaPilates rask.	Keskusta
17:45-18:45	Eroon erkaumasta syn.	Keskusta
18:55-19:55	Eroon erkaumasta syn.	Keskusta

TIISTAI

13.00-13.45	BabyPilates n. 0-7 kk	Kamppi
14.00-14:45	BabyPilates n. 0-7 kk	Kamppi
16:30-17:30	MamaBarre rask.	Keskusta
17:00-17:30	Lastentanssi 3-5 v.	Töölö
17:00-17:45	Taaperojumppa 1-2 v.	Pitäjänmäki
17:30-18:15	Taaperotanssi 1-2 v.	Töölö
17:45-18:30	Perheliikkari 2-4 v.	Pitäjänmäki
17:45-18:45	Keho kuntoon syn.	Keskusta
18:15-19:00	Taaperotanssi 2-3 v.	Töölö

KESKIVIikko

10.00-10.45	Taaperotanssi 1-3 v.	Hakaniemi
11.00-11:45	BabyAfro alle 1 v.	Hakaniemi
13:00-13:45	BabyBarre alle 7 kk	Kamppi
14:00-14:45	BabyBarre 7 kk +	Kamppi
16:30-17:30	MamaPilates rask.	Keskusta
17:45-18:45	MamaPilates rask.	Keskusta
18:55-19:55	Pilates synnyttäneille	Keskusta

YLEISTÄ

- Pilates ja Barre-tunnit 5-6 kerran kursseina
- Muut tunnit 14 krt / kausi (Kimpptreeni 10 krt)
- Ryhmien alkamis- ja loppumispäivät nettisivuilla
- Kausi alkaa vko:lla 3
- Poissaoloja voi korvata muilla tunneilla, tarkemmat ohjeet nettisivuilla
- Maksutavat: lasku yhdessä tai kahdessa erässä sekä yleisimmät liikuntasetelit & saldot

TORSTAI

13.00-13.45	BabyPilates n. 0-7 kk	(auki)
13.30-14:15	BabyLattarit & KH 7 kk+	Herttoniemi
14:00-14:45	Vauvajumppa alle 1 v.	(auki)
14:30-15:15	BabyLattarit & KH alle 7 kk	Herttoniemi
17:15-18:00	Kimppatreeni n. 4-10 v.	Viikki
17:15-17:45	Tempputanssi 3-4 v.	Tapanila
17:45-18:30	Satubaletti 4-5 v.	Tapanila
18:30-19:15	Lastentanssi 5-6 v.	Tapanila

PERJANTAI

10.00-10.45	Perheliikkari 1-3 v.	Tapiola
10.00-10:45	Taaperotanssi 1-3 v.	Hakaniemi
10:45-11:30	Vauvajumppa alle 1 v.	Tapiola
11:00-11:45	BabyAfro alle 1 v.	Hakaniemi

LAUANTAI

11.00-12.00	Hypopressive syn.	Keskusta
12.15-13:15	MamaPilates rask.	Keskusta

MAKSUT

- MamaPilates, MamaBarre, Keho kuntoon, Hypopressive, Eroon erkaumasta, ja Pilates synnyttäneille 94 € / 5 krt, 112 € / 6 krt
- BabyPilates ja BabyBarre 98 € / 6 krt
- Aikuinen+vauva / lapsi tunnit kausimaksu: päiväryhmä 148 €, iltaryhmä 168 €
- Kimpptreeni 120 € / 10 krt
- Lastentanssi ja Tempputanssi kausimaksu 120 € / 30 min
- Lastentanssi ja Satubaletti kausimaksu 140 € / 45 min

ILMOITTAUTUMINEN

www.kirppanat.fi



KIRPPANAT
Liikuntaa pienestä pitäen