

TAPANILAN ERÄ

SYKSY 2015



BALETTI
DANCE JOOGA BAILAINTO
AAPEROJUMPPA SATUBALETTI CHIBALL
VAUVAJUMPPA KIERTO HARJOITTELU TEMPPIS
DISCODANCE LASTENTANSSI STREETDANCE
PERHELIIKUNTA PILATES ÄIJÄTREENIT SISÄPYÖ
YENGERIN JOOGAMIX ASTANGAJOOGA YIN

Hei,

Kesä on loppuillaan ja on aika miettiä harrastusta tulevalle syksylle.

Meillä Tapanilan Erällä on monipuolisesti eri vaihtoehtoja joko uuden harrastuksen aloittamiseen tai vanhan harrastuksen jatkamiseen.

Urheiluseuramme tarjoaa eri urheilulajeja liikunnan harrastamiseen joko kuntoilumielessä tai kilpailumielessä. Eri lajeja on tarjolla vauvasta vaariin, sillä seurassamme toimii 18 itsenäistä urheilulajijaostoa eli valinnan varaa on runsaasti. Seurassamme on myös mahdollisuus harrastaa kunto- ja terveystuotantaa ryhmäliikuntatunneillamme aina vauvasta vaariin. Vaihtoehtoja on siis monia ja toivotankin sinut tervetulleeksi Tapanilan Urheilukeskuksen avointen ovien päivään 17.8.2015 tutustumaan urheiluseuramme monipuoliseen tarjontaan.

Liikunnallista syksyä!

Anne Aalto
Tapanilan Erä, pj

TAPANILAN ERÄ RY, ERÄTIE 3 00730 HELSINKI PUH. 029 193 4200

TAPANILAN ERÄ RYHMÄ

TAPANILAN ERÄN RYHMÄLIIKUNTAOHJELMA SYKSY 2015 SYYSKAUSI 31.8. – 13.12.2015

VAUVAT-PERHEET-LAPSET-NUORET-AIKUISET-ELÄKELÄISET

VAUVA- JA PERHELIIKUNTARYHMÄT

Vauvajumppa

Ti klo 9.30–10.15 3-6kk. Ulla Savola
Ti klo 10.15–11.00 7–12kk. (liikkuvat vauvat) Ulla Savola
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 110€

Perheliikunta

Ma klo 17.00–17.45 2–3v. Sanna Niemi
Ma klo 17.45–18.30 3–4v. Sanna Niemi
Ti klo 17.15–18.00 2–3v. Kotinummen a-a Päivi Petrell
Ti klo 18.00–18.45 3–4v. Kotinummen a-a Päivi Petrell
Ke klo 17.45–18.30 2–3v. Ulla Savola
La klo 10.00–10.45 1–3v. Sannamari
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 110€

Taaperojumppa

Ma klo 10.45–11.30 1–2v. Ulla Savola
Ma klo 11.30–12.15 2–3v. Ulla Savola
Pe klo 10.45–11.30 1–2v. Ulla Savola
Pe klo 11.30–12.15 2–3v. Ulla Savola
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 110€

Dance

Ti klo 16.10–16.55 10–13v. Elina Mölsä
Ti klo 16.55–17.40 13–16v. Elina Mölsä
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

Discodance

La klo 12.00–12.45 6–7v. alkeet Katherine Lahti-Nuuttila
La klo 12.45–13.30 9–13v. alkeisjatko Katherine Lahti-Nuuttila
La klo 13.30–14.15 10–13v. jatko Katherine Lahti-Nuuttila
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

Lasten tanssi

La klo 10.45–11.30 4–5v. Sannamari Männikkö
La klo 11.30–12.15 5–6v. Sannamari Männikkö
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 84€

Satubaletti

Ke klo 17.00–17.45 5–6v. Marja Virkamäki
Ke klo 17.45–18.30 5–6v. Marja Virkamäki
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

Stretdance

Pe klo 16.15–17.15 10–13v. (väh. vuoden tanssineet) Kiira Kornevit
Pe klo 17.15–18.15 yli 14v. jatko Kiira Kornevit
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

Tempis

Ma klo 10.00–10.40 3–4v. Saana Ryyänen
Ma klo 16.05–16.50 5–6v. Saana Ryyänen
Ti klo 16.30–17.10 3–4v. Saana Ryyänen
Ti klo 17.15–18.00 4–5v. Ulla Savola
Ti klo 18.00–18.45 5–6v. Ulla Savola
Ke klo 16.15–17.00 4–5v. Saana Ryyänen
Ke klo 17.00–17.45 5–6v. Ulla Savola
To klo 16.15–16.45 3v. Ulla Savola
To klo 16.50–17.20 3v. Ulla Savola
To klo 17.20–18.05 4–5v. Ulla Savola
To klo 18.05–18.50 5–6v. Saana Ryyänen
Pe klo 17.00–17.45 4–5v. Nea Rantanen
Pe klo 17.45–18.30 5–6v. Nea Rantanen
Su klo 15.30–16.00 3v. Julia Luotamo
Su klo 16.15–17.00 4–5v. Julia Luotamo
Su klo 17.00–17.45 5–6v. Julia Luotamo
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 84€

LASTEN- JA NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT

Baletti

Ma klo 16.45–17.45 7–10v. alkeisjatko Liinu Virkamäki
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€



AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

JUMPAT-MIESTEN TUNNIT-SISÄPÖRÄILY-KIERTO HARJOITTELU-KEHON- JA MIELENHUOLTO-TANSSILLISET TUNNIT

Jumpat

Ma klo 10.00–11.00	kiinteytys/tatami	Kristiina
Ma klo 16.15–17.00	kiinteytys/LS 1	Kristiina
Ma klo 17.00–18.00	intervallibody/LS 1	Kirsi Kautto
Ma klo 17.50–18.50	kahvakuula/LS 2	Niklas Fjäder
Ma klo 18.00–19.00	kiinteytys/LS 1	Riitta Kotamäki
Ma klo 19.00–20.00	functional training/LS 1+2	Mari Ratilainen
Ma klo 19.00–20.00	äijävenyttely/Studio	Niklas Fjäder
Ma klo 20.00–21.00	zumba/studio	Jaana Pesonen
Ma klo 20.00–21.00	Kehonhuolto – foam roller/LS 1	Mari Ratilainen
Ti klo 10.00–11.00	Hiit+core/tatami	Niklas Fjäder
Ti klo 17.00–18.00	step/LS 1	Elina Hämäläinen
Ti klo 17.40–18.40	niska-hartiatunti/Studio	Leena Maasalo
Ti klo 18.00–19.00	Dance/LS 1+2	Mia Seilonen
Ti klo 19.00–20.00	kiinteytys/LS 1+2	Mia Seilonen
Ti klo 19.00–20.00	QiFlow/LS 4	Mari Ratilainen
Ti klo 19.00–20.00	kevennetty kiinteytys/Kotinummen a-a	Eija
Ti klo 20.00–21.00	Pump/LS 1	Ulla Savola
Ke klo 10.00–11.00	kiinteytys/tatami	Kirsi Kautto
Ke klo 16.55–17.55	kahvakuula/LS 2	Sanna Niemi
Ke klo 17.00–18.00	zumba/LS 1	Kirsi Kautto
Ke klo 17.55–18.55	Hiit+core/LS 2	Sanna Niemi



Ke klo 18.00–19.00	kiinteytys/Töyrynummen a-a	vaihtuva ohjaaja
Ke klo 18.00–19.00	Pump/LS 1	Niklas Fjäder
Ke klo 19.00–20.00	kiinteytys/LS 1	Varpu Talvitie
Ke klo 19.00–20.00	venyttely/LS 4	Sanna Niemi
Ke klo 20.00–21.00	functional training/LS 1	Varpu Talvitie
To klo 10.00–11.00	kahvakuula/tatami	Niklas Fjäder
To klo 16.15–17.00	Pump/LS 1	Niklas Fjäder
To klo 17.00–18.00	kiinteytys/LS 1	Kristiina
To klo 18.00–19.00	step&body/LS 1	Tiina Tynkkynen
To klo 18.00–19.00	kahvakuula/LS 2	Jukka Welin
To klo 19.00–20.00	intervallibody/LS 1	Ulla Savola
Pe klo 10.00–11.00	zumba (parittomat viikot)	
	& kahvakuula (parilliset viikot)	Kirsi & Niklas
Pe klo 11.00–12.00	kiinteytys/LS 1	Kristiina
Pe klo 18.00–19.00	Pump/LS 1+2	Mari & Ulla
Pe klo 19.00–20.00	kiinteytys/LS 1	Tiina Tynkkynen
Pe klo 19.05–20.05	kehonhuolto* **/LS 4	Vaihtuva ohjaaja
La klo 10.30–11.30	intervallibody/LS 1+2	Mari Ratilainen
La klo 11.30–12.30	zumba/LS 1	Jaana Pesonen
Su klo 10.00–11.00	kiinteytys/LS 1+2	vaihtuva ohjaaja
Su klo 11.00–12.00	dancemix/LS 1+2	Leo Monet
Su klo 17.00–18.00	intervallibody/LS 1	vaihtuva ohjaaja
Su klo 18.00–19.00	äijätunti/LS 1	vaihtuva ohjaaja
Su klo 19.00–20.00	kiinteytys/LS 1	vaihtuva ohjaaja

LIIKUNTA SYKSY 2015



Tarkemmat liikuntatuntien sisällöt löydät tapanila.com

**Kehonhuollon teemat

tapanila.com

Yllä oleville tunneille pääsee kertamaksulla, eikä tarvitse ilmoittautua ennakoon. Käy kuitenkin rekisteröitymässä myclub-järjestelmään tapanila.com

Maksuvaihtoehdot:

Kertamaksu 10€/10X-lippuvihkot 70€/syyskausi 95€ 1 –viikkotunti, anytimekortti 225€ 31.8.–13.12. Anytimekortti 225€ sisältää kaikki jumppa-, kiertoharjoittelu sekä sisäpyöräilytunnit. Lisäksi korttiin sisältyy tanssilliset- ja kehonhuoltotunnit, jotka on merkitty*. Anytimekorttien tilaukset: tapanila.com tai 029 1934200

Miesten tunnint

Ma klo 19.00–20.00 äijävenyttely/Studio Niklas Fjäder
To klo 18.00–19.00 äijätreeni/LS 3 Ulla Savola
Su klo 18.00–19.00 äijätunti/LS 1 vaihtuva ohjaaja
Syyskausi 1xVKO 95€
Kertamaksu 10€/ 10X-lippuvihko 70€ tai syyskausi 31.8.–13.12. 160€ (sisältää kaikki 3h viikossa)

Sisäpyöräily- ja

kiertoharjoittelutunnit

Ma klo 16.50–17.40 myride Niklas Fjäder
Ma klo 18.00–18.50 sisäpyöräily PERUS Mari Ratilainen
Ma klo 19.00–20.00 kiertoharjoittelu SPORT /LS 3 Sanna Niemi
Ti klo 18.00–18.50 myride Mari Ratilainen
Ti klo 19.00–19.50 sisäpyöräily PERUS Ulla Savola
Ke klo 17.00–17.50 sisäpyöräily PERUS Niklas Fjäder
Ke klo 19.00–20.00 kiertoharjoittelu PERUS/LS 3 Niklas Fjäder
To klo 19.00–20.00 kiertoharjoittelu PERUS/LS 3 Jukka Welin
To klo 18.00–19.00 äijätreeni/LS 3 Ulla Savola
To klo 19.10–20.00 sisäpyöräily SPORT Markku Hietanen
Pe klo 17.00–17.50 sisäpyöräily PERUS Mari & Ulla
La klo 9.30–10.20 myride Mari Ratilainen
Su klo 18.00–19.00 kiertoharjoittelu PERUS/LS 3 Sari Puhakka
Su klo 19.10–20.00 sisäpyöräily TEEMA vaihtuva ohjaaja

Varmista paikkasi ilmoittautumalla haluamallasi tunnille viikoittain tuntikohtaisesti, muista myös peruttaa varattu tunti esteen sattuessa. Varattu tunti on aina maksettava!

Ilmoittautumiset tapanila.com

Maksuvaihtoehdot:

Kertamaksu 10€/10X-lippuvihkot 70€/anytimekortti 225€ 31.8.–13.12. Anytimekortti 225€ sisältää kaikki jumppa-, kiertoharjoittelu sekä sisäpyöräilytunnit. Lisäksi korttiin sisältyy tanssilliset- ja kehonhuoltotunnit, jotka on merkitty*. Anytimekorttien tilaukset: tapanila.com tai 029 1934200

Kehonhuoltotunnit

Ma klo 19.00–20.00 äijävenyttely*/Studio Niklas Fjäder
Ma klo 20.00–21.00 kehonhuolto foam roller*/LS 1 Mari Ratilainen
Ti klo 17.40–18.40 niskahartiatiunti*/Studio Leena Maasalo
Ti klo 19.00–20.00 QiFlow*/LS 4 Mari Ratilainen
Ke klo 19.00–20.00 venyttely*/LS 4 Sanna Niemi
To klo 12.00–13.00 asahi*/tatami 3 Airi Juvonen
Pe klo 19.05–20.05 kehonhuolto*/LS4 vaihtuva ohjaaja

*Merkityille tunneille pääsee myös kertamaksulla 10€/10X-lippuvihkoilla 70€. Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksu 95€
Kehonhuollon teemat: tapanila.com

Jooga

Ma klo 18.40–19.55 lyengerin jooga alkeisjatko/LS 4 Timo Kurvi
Ma klo 19.55–21.10 lyengerin jooga jatko/LS 4 Timo Kurvi

Ke klo 20.00–21.00 joogamix*/LS 4 Jaana Hoti
To klo 17.30–18.30 lyengerin jooga ALKEET/studio Sirpa Kuosmanen
Pe klo 12.00–13.00 jooga*/LS 4 Sirpa Kuosmanen
Su klo 18.00–19.15 astringajooga alkeisjatko/LS 4 Jaana Hoti
Su klo 19.15–20.30 Yin-jooga*/LS 4 Jaana Hoti
*Merkityille tunneille pääsee anytimekortilla sekä kertamaksulla 13€
Syyskauden 31.8.–13.12. kausimaksu 60min. 108€, 75min. 128€

Tai-ji

To klo 19.00–20.00 Tai-ji jatko 1/LS 4 Sami Mänty-Aho
To klo 20.00–21.00 Tai-ji jatko 2/LS 4 Sami Mänty-Aho
Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksu 60min. 108€.
Lisätietoja Sami puh. 050 533 3335

Pilates

Ti klo 20.00–21.00 alkeisjatko/LS 4 Mirka Palojärvi
La klo 12.30–13.45 jatko/LS 4 Airi Juvonen
Su klo 17.00–18.00 alkeisjatko/studio Airi Juvonen
Syyskauden 31.8.–13.12. kausimaksu 60min. 108€/ 75min. 128€
Pilates alkeet 28€ (4x)

Mielenhuolto

MindFulness Tietoisien läsnäolon intensiivikurssi
Ke klo 18.00–20.00 23.9.–11.11. & 25.11. Ritva Lavinto
Päärakennus LK 2, Tapanilan Urheilukeskus Kurssin hinta 175€
(sisältää tupla cd:n) Lisätietoja ritva.lavinto@kolombus.fi

Tanssilliset tunnint

Ma klo 17.45–19.00 aikuisten baletti/Studio Liinu Virkamäki
Ma klo 20.00–21.00 zumba*/Studio Jaana Pesonen
Ti klo 18.00–19.00 Dance*/LS 1+2 Mia Seilonen
Ti klo 18.40–19.40 afro alkeis-jatko/Studio Outi Kallinen
Ti klo 19.40–21.10 afro jatko/Studio Outi Kallinen
Ke klo 17.00–18.00 zumba*/LS 1 Kirsi Kautto
Pe klo 10.00–11.00 zumba*/LS 1 vain parittomina viikkoina/Kirsi Elise Mikkonen
La klo 11.00–12.00 itämainen tanssi*/Studio Jaana Pesonen
La klo 11.30–12.30 zumba*/LS 1 Jaana Pesonen
La klo 12.30–13.30 bailatino*/LS 1 Jaana & Jouni
La klo 13.30–15.30 parilattarit***/LS 1 Leo Monet
Su klo 11.00–12.00 dancemix*/LS 1+2

*myös kertamaksulla 10€ tai 10X-lippuvihkoilla 70€

***Parilattarit 19.9. ChaCha/10.10. Samba/14.11. Rumba/5.12. Jive

Syyskauden 31.8.–13.12. kausimaksu 60 min. 95€, 75min. 115€/ Parilattarit kurssi 2h 25€/hlö

ELÄKEIKÄISTEN RYHMÄLIKUNTA

Kiertoharjoittelutunnit ja sisäpyöräily

Ma klo 9.00–10.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Kirsi Kautto
Ma klo 10.00–11.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Kirsi Kautto
Ma klo 11.00–12.00 kiertoharjoittelu/LS 2+3 Niklas Fjäder
Ti klo 9.00–9.45 kevyen kynnyksen liikuntaryhmä/LS 2+3 Niklas Fjäder
Ti klo 10.00–11.00 kiertoharjoittelu/LS 2+3 Jukka Welin
Ti klo 11.00–12.00 kiertoharjoittelu/LS 2+3 Jukka & Niklas
Ke klo 9.00–10.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Kristiina
Ke klo 10.00–11.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Niklas Fjäder
To klo 9.00–10.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Kirsi Kautto
To klo 10.00–11.00 kiertoharjoittelu KEVENNETTY/LS 2+3 Kristiina
To klo 11.10–12.10 sisäpyöräily+keskivartalo/LS4 Niklas Fjäder
Pe klo 9.00–10.00 kiertoharjoittelu/LS 2+3 Niklas Fjäder
Pe klo 10.00–11.00 kiertoharjoittelu/LS 2+3 Jukka Weilin

Syyskauden 31.8.–13.12. kausimaksu t: 1x VKO 63€, 2Xvko 103€, 3Xvko 123€ tai anytimekortti 133€ (sisältää kaikki eläkeikäisten kiertoharjoittelu-, tanssi-, jumppa- ja kehonhuoltotunnit)

Jumpat

Ma klo 11.00–12.00 kuntojumppa/LS 1 Kristiina
Ti klo 10.00–11.00 teemajumppa/LS 1 Kirsi & Kristiina
Ke klo 11.00–12.00 lihaskuntotunti/LS 1 Niklas Fjäder
To klo 10.00–11.00 kiinteytys/LS 1 Kirsi Kautto

Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksut: 1x VKO 63€, 2Xvko 103€, 3Xvko 123€ tai anytimekortti 133€ (sisältää kaikki eläkeikäisten kiertoharjoittelu-, tanssi-, jumppa- ja kehonhuoltotunnit)

Kehonhuolto

Ma klo 12.00–13.00 Pilates alkeisjatko/LS 1 Airi Juvonen
Ma klo 13.00–14.00 Pilates alkeet 4X (31.8.–21.9.)/LS 1 Airi Juvonen
Ti klo 11.00–12.00 Kehonhuolto-Venytty & Chiball*/LS 1 Kirsi & Niklas
Pe klo 12.00–13.00 jooga/LS 4 Sirpa Kuosmanen

Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksut: 1x VKO 83€ (*63€) tai anytimekortti 133€ (sisältää kaikki eläkeikäisten kiertoharjoittelu-, tanssi-, jumppa- ja kehonhuoltotunnit) Pilates alkeet 28€.

Tanssilliset tunnint

To klo 11.00–12.00 bailatino/LS 1 Kirsi Mattsson

Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksut: 1x VKO 83€ tai anytimekortti 133€ (sisältää kaikki eläkeikäisten kiertoharjoittelu, tanssi, jumppa- ja kehonhuoltotunnit)

Tunnit pidetään Tapanilan Urheilukeskuksessa Erätie 3 00730 Helsinki

- Liikuntasalit 1, 2, 3, 4 & tatamit sekä sisäpyöräily sali sijaitsevat Erätalossa (samassa rakennuksessa kuin kirjasto)
- Studio sijaitsee päärakennuksessa (keilahallirakennus)

Ilmoittautuminen

RYHMÄLIKUNTATUNNEILLE alkaen torstaina 13.8. klo 8.30 tapanila.com, puh. 029 1934 200 tai Tapanilan Erän toimisto Erätie 3 00730 Helsinki. Toimistomme on avoinna ma,ke, pe klo 8.30–16.30, ti klo 8.30–19.00 ja to klo 8.30–17.30

KEVYEN KYNNYKSEN LIKUNTARYHMÄ +50V.

Onko viimeisestä liikuntakerrasta vierähtänyt aikaa? Lähdä liikkeelle, liikkumaan ryhmään, jossa kaikkien osallistujien edellisestä liikuntakerrasta on vain muisto mielessä. Etsitään yhdessä horroksessa oleva liikuntakärpänen! Tervetuloa miehet ja naiset!

Ti klo 9.00–9.45 liikuntasali 2+3 Niklas Fjäder

Syyskausi 31.8. – 13.12. Hinta 63€

KOTIÄITIEN LIKUNTA/ AAMUPÄIVÄN RYHMÄLIKUNTA KAIKILLE

Ma klo 10.00–11.00 kiinteytys Kristiina Liikanen
Ti klo 10.00–11.00 HIIT+core Niklas Fjäder
Ke klo 10.00–11.00 kiinteytys Kirsi Kautto
To klo 11.00–12.00 kahvakuula Niklas Fjäder

Syyskausi 31.8.–17.12.
Kertamaksu 10€,
10X-lippuvihko 70€,
kalenterikuukausi 43€,
syyskausi 123€

Jumpat on tarkoitettu kaikille!
Kotiäidit voivat tulla mukaan lapsien kanssa tai ilman.
Tatami/Tapanilan Urheilukeskus



