

KIRPPANAT - liikuntaryhmät kevät 2021

MAANANTAI	TIISTAI		KESKIVIikko	TORSTAI
10:00 - 10:45 PERHELIKKARI 1-3 v. Metsälä, Satu-Maria 1.2. - 3.5.2021 (12 krt) (ei 22.2, eikä 5.4.)	10:15 - 11:00 BABYPILATES 6 kk+ Käpylä, Johanna I: 2.2. - 9.3.2021 (5 krt, ei 23.2.) II: 16.3. - 13.4.2021 (5 krt)		9:30 - 10:15 *ONLINE* PERHELIKKARI 1-3 v. ZOOM, Satu-Maria 20.1. - 10.2.2021 (4 krt, 44 €)	
11:00 - 11:45 VAUVAJUMPPA alle 1 v. Metsälä, Satu-Maria 1.2. - 3.5.2021 (12 krt) (ei 22.2, eikä 5.4.)	11:15 - 12:00 BABYPILATES alle 6 kk Käpylä, Johanna I: 2.2. - 9.3.2021 (5 krt, ei 23.2.) II: 16.3. - 13.4.2021 (5 krt)		13:00 - 13:45 BABYBARRE 6 kk+ Kamppi, Petra I: 3.2. - 3.3.2021 (5 krt) II: 10.3. - 7.4.2021 (5 krt)	
12:00 - 12:45 BABYPILATES 0-7 kk Metsälä, Satu-Maria I: 1.2. - 8.3.2021 (5 krt, ei 22.2.) II: 15.3. - 19.4.2021 (5 krt, ei 5.4.)			14:00 - 14:45 BABYBARRE alle 6 kk Kamppi, Petra I: 3.2. - 3.3.2021 (5 krt) II: 10.3. - 7.4.2021 (5 krt)	
16:30 - 17:30 MAMAPILATES ODOTTAVILLE Keskusta, Saara I: 1.2. - 8.3.2021 (5 krt, ei 22.2.) II: 15.3. - 19.4.2021 (5 krt, ei 5.4.)	17:15 - 18:00 TAAPERIJUMPPA 1 - 3 v. Töölö, Satu-Maria 2.2. - 27.4.2021 (12 krt, ei 23.2.)	17:00 - 17:40 TAAPERIJUMPPA 1 - 2 v. Pitäjänmäki, Merja 2.2. - 27.4.2021 (12 krt, ei 23.2.)	16:30 - 17:30 MAMAPILATES ODOTTAVILLE Keskusta, Irina I: 2.2. - 2.3.2021 (5 krt) II: 9.3. - 13.4.2021 (5 krt, ei 6.4.)	16:30 - 17:30 MAMAPILATES ODOTTAVILLE Keskusta, Anu I: 3.2. - 3.3.2021 (5 krt) II: 10.3. - 7.4.2021 (5 krt)
17:45 - 18:45 PILATES SYNNYTTÄNEILLE Keskusta, Saara I: 1.2. - 8.3.2021 (5 krt, ei 22.2.) II: 15.3. - 19.4.2021 (5 krt, ei 5.4.)	18:00 - 18:45 PERHELIKKARI n. 3 - 4 v. Töölö, Satu-Maria 2.2. - 27.4.2021 (12 krt, ei 23.2.)	17:45 - 18:25 PERHELIKKARI n. 2 - 4 v. Pitäjänmäki, Merja 2.2. - 27.4.2021 (12 krt, ei 23.2.)	17:45 - 18:45 MAMAPILATES ODOTTAVILLE Keskusta, Irina I: 2.2. - 2.3.2021 (5 krt) II: 9.3. - 13.4.2021 (5 krt)	17:45 - 18:30 MAMAPILATES ODOTTAVILLE Keskusta, Anu I: 3.2. - 3.3.2021 (5 krt) II: 10.3. - 7.4.2021 (5 krt)
			19:00 - 19:45 *ONLINE* PILATES ODOTTAVILLE JA SYNNYTTÄNEILLE ZOOM, Irina I: 19.1. - 16.2.2021 (5 krt) II: 2.3. - 30.3.2021 (5 krt)	18:00 - 18:45 *ONLINE* BARRE ODOTTAVILLE JA SYNNYTTÄNEILLE ZOOM, Sonja I: 21.1. - 18.2. 2021 (5 krt) II: 4.3. - 25.3. 2021 (4 krt)

KEVÄTKAUSI

- viikotunnit 12 krt / kausi, kurssit 4-5 krt
- ei tunteja hiihtolomaviikolla (22.2. - 28.2.2021), paitsi ti ja ke MamaPilates-tunnit ja ke BabyBarre
- kausimaksu ap-ryhmät 132 €, iltaryhmät 148 €
- salikurssit I- ja II-jakso:
45 min ryhmät 82 € / 5 krt
60 min ryhmät 95 € / 5 krt
- Online-kurssit: Perheliikkari 44 €, Pilates 70 € (5 krt)
Barre 56 € (4 krt), 70 € (5 krt)
- Kaikissa ryhmissä on valmius siirtyä tarvittaessa Zoomiin, jos kauden aikana tulee tarvetta pitää tunteja etänä. Salituntien poissaoloja voi korvata Online-tunneilla.

SALIT

Keskusta	Itäinen Teatterikuja 5 A 1
Kamppi	Annankatu 29 B
Käpylä	Pellervontie 39
Metsälä	Tinasepätie 36
Pitäjänmäki	Ala-aste, Viinikuja 6 (A-talo)
Töölö	Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1

ZOOM

Kirppanoiden ONLINE-tunnit pidetään etänä Zoomin kautta. Tarvitset tunnille osallistumiseen nettiyhteydellä varustetun kännykän, tabletin tai tietokoneen. Saat ohjeet Zoom-sovelluksen käyttöön ennen kurssin alkua. Tunnista jää tallenne käyttöön aina viikon ajaksi, eli voit tehdä tunnin harjoitteet myös muuna ajankohtana.



LISÄTIETOA

info@kirppanat.fi

ILMOITTAUTUMINEN

www.kirppanat.fi