

Kirppanat - liikuntaryhmät syksy 2020

SYYSKAUSI	31.8. - 27.11.2020	Viikkotunnit 12 krt / kausi (ei vko 42)		Kurssit I- ja II -jakso, 6 krt + 6 krt
MAANANTAI				
10:00-10:45	Perheliikunta n. 1-3 v.	Hakaniemi	Satu-Maria	31.8. - 23.11.2020 (12 krt, 132 €)
12:30-13:15	BabyPilates n. 0-7 kk	Kamppi	Satu-Maria	I: 31.8. - 5.10.2020 (6 krt, 98 €) II: 19.10. - 23.11.2020 (6 krt, 98 €)
13:30-14:15	BabyPilates n. 0-7 kk	Kamppi	Satu-Maria	I: 31.8. - 5.10.2020 (6 krt, 98 €) II: 19.10. - 23.11.2020 (6 krt, 98 €)
16:30-17:30	MamaPilates odottaville	Keskusta	Saara	I: 7.9. - 5.10.2020 (5 krt, 95 €) II: 19.10. - 23.11.2020 (6 krt, 114 €)
17:00-18:00	MamaPilates odottaville	Lauttasaari	Johanna	I: 31.8. - 5.10.2020 (6 krt, 114 €) II: 19.10. - 23.11.2020 (6 krt, 114 €)
17:45-18:45	Pilates synnyttäneille	Keskusta	Saara	I: 7.9. - 5.10.2020 (5 krt, 95 €) II: 19.10. - 23.11.2020 (6 krt, 114 €)
TIISTAI				
10:15-11:00	Äitien/isien lihaskuntotreenit (vauvat / lapset mukana)	Käpylä	Johanna	I: 1.9. - 6.10.2020 (6 krt, 98 €) II: 20.10. - 24.11.2020 (6 krt, 98 €)
11:15-12:00	BabyPilates n. 0-7 kk	Käpylä	Johanna	I: 1.9. - 6.10.2020 (6 krt, 98 €) II: 20.10. - 24.11.2020 (6 krt, 98 €)
17:00-17:40	Taaperojumppa 1-2 v.	Pitäjänmäki	Merja	1.9. - 24.11.2020 (11 krt, ei 27.10, 136 €)
17:15-18:00	Taaperojumppa 1-3 v.	Töölö *uusi sali	Satu-Maria	15.9. - 1.12.2020 (12 krt, 148 €)
17:45-18:25	Perheliikkari n. 2-4 v.	Pitäjänmäki	Merja	1.9. - 24.11.2020 (11 krt, ei 27.10, 136 €)
18:00-18:45	Perheliikkari n. 3-4 v.	Töölö *uusi sali	Satu-Maria	15.9. - 1.12.2020 (12 krt, 148 €)
16:30-17:30	MamaPilates odottaville	Keskusta	Irina	I: 1.9. - 6.10.2020 (6 krt, 114 €) II: 20.10. - 24.11.2020 (6 krt, 114 €)
17:45-18:45	MamaPilates odottaville	Keskusta	Irina	I: 1.9. - 6.10.2020 (6 krt, 114 €) II: 20.10. - 24.11.2020 (6 krt, 114 €)
18:55-19:45	MamaPilates odottaville	Keskusta	Irina	1.9. - 6.10.2020 (6 krt, 114 €)
18:55-19:55	Pilates synnyttäneille	Keskusta	Irina	20.10. - 24.11.2020 (6 krt, 114 €)
KESKIVIikko				
10:00-10:45	Perheliikkari n. 1-3 v.	Tapiola	Satu-Maria	26.8. - 16.9.2020 (4 krt, 45 €)
11:00-11:45	Vauvajumppa alle 1 v.	Tapiola	Satu-Maria	26.8. - 16.9.2020 (4 krt, 45 €)
10:30 - 11:15	BabyBarre 7 kk +	Hakaniemi	Petra	I: 2.9. - 7.10.2020 (6 krt, 98 €) II: 21.10. - 25.11.2020 (6 krt, 98 €)
11:30-12:15	BabyBarre n. 0-7 kk	Hakaniemi	Petra	I: 2.9. - 7.10.2020 (6 krt, 98 €) II: 21.10. - 25.11.2020 (6 krt, 98 €)
16:30-17:30	MamaPilates odottaville	Keskusta	Anu	I: 2.9. - 7.10.2020 (6 krt, 114 €) II: 21.10. - 25.11.2020 (6 krt, 114 €)
17:45-18:45	MamaPilates odottaville	Keskusta	Anu	I: 2.9. - 7.10.2020 (6 krt, 114 €) II: 21.10. - 25.11.2020 (6 krt, 114 €)
TORSTAI				
10:00-10:45	Aikuinen & lapsi -tanssi 1,5 - 3 v.	Hakaniemi	Niina	3.9. - 26.11.2020 (12 krt, 132 €)
11:00-11:45	BabyLattarit & KH 3 kk+	Hakaniemi	Niina	3.9. - 26.11.2020 (12 krt, 132€)
13:15-14:00	BabyPilates n. 0- 7 kk	Kamppi	Irina	I: 3.9. - 8.10.2020 (6 krt) II: 22.10. - 26.11.2020 (6 krt)
14:15-15:00	BabyPilates n. 0-7 kk	Kamppi	Irina	I: 3.9. - 8.10.2020 (6 krt) II: 22.10. - 26.11.2020 (6 krt)
PERJANTAI				
10:15-11:00	BabyPilates n. 0-7 kk	Hakaniemi	Johanna	I: 4.9. - 9.10.2020 (6 krt, 98 €) II: 23.10. - 27.11.2020 (6 krt, 98 €)
11:15-12:00	BabyPilates n. 0-7 kk	Hakaniemi	Johanna	I: 4.9. - 9.10.2020 (6 krt, 98 €) II: 23.10. - 27.11.2020 (6 krt, 98 €)

SALIT

Keskusta	Kirppanoiden oma sali - Itäinen Teatterikuja 5 A 1
Hakaniemi	IdealFit kuntokeskus - Hakaniemen torin "alla"
Kamppi	Annankatu 29 B (2 eri salia)
Lauttasaari	Sähinä - Heikkiläntie 10
Pitäjänmäki	Pitäjänmäen ala-aste - Viinenuja 6 (A-talo)
Töölö	Olympiastadion (syyskuu Leikkipuisto Tuorinniemiessä)
Tapiola	DCA - Länsituulentie 4 F (lähellä Metroasemaa)



KIRPPANAT
Liikuntaa pienestä pitäen

www.kirppanat.fi